Simplifiez-vous la cuisine !

S'organiser en 10 étapes

pour des repas rapides et sains au quotidien



Lucile Baladier & Nathalie Mertens - Conseillère en Nutrition certifiée CERDEN

Remerciements

Ce livre est né d'une improbable rencontre entre une nutritionniste Belge, Nathalie Mertens, et une cadre supérieure franco-Canadienne, Lucile Baladier, toutes deux animées par la même volonté : arriver quotidiennement, simplement et rapidement à bien nourrir leur famille !

Nous avons donc allié nos expertises en nutrition, organisation, gestion du temps pour développer ce livre. Après plus d'une année de recherches, validation d'informations, interview d'experts, tests pratiques, **Simplifiez-vous la cuisine !** est né.

Aujourd'hui nous voulons remercier les personnes qui nous ont inspirées et soutenues, et sans lesquelles ce livre n'aurait pas vu le jour :

Nos cobayes bienveillants : nos conjoints et enfants qui nous ont encouragées et fait confiance tout au long de ce chemin !

Nos illustrateurs de talent :

- Lise Cussonneau : Apprentie illustratrice. Découvrez son univers sur son compte instagram @debienbellesidees
- Lawrence Louis-Charles, fondateur de Manneke. Fantastique boutique de produits locaux à visiter absolument si vous passez à Bruxelles !

Par amitié et gracieusement, ils ont mis leur talent à notre disposition !

Nos correcteurs dédiés et minutieux :

- Véronique Baladier
- Patrice Mertens

Merci pour vos yeux aguerris !

Notre informaticien autodidacte : Brice Goutier, qui a trouvé des solutions à tous nos problèmes techniques.

Notre graphiste inspirée et patiente : Maargie Van Dongen
Vous pouvez retrouver ses créations sur www.doubledutchstudio.fr

Nous avons également eu la chance d'échanger avec de nombreux blogueurs passionnés. Un remerciement spécial à Judith du blog www.mamansorganise.com et auteure des livres « Minimalisme » et « Détox ta maison » aux Éditions Rustica qui nous a gracieusement offert le planning des menus.

Et pour finir un clin d'œil à Olivier Roland, qui nous a permis, grâce sa formidable formation Blogueur-pro.net, de nous rencontrer et de travailler ensemble à 5500 km de distance !

Merci à tous ! Et bonne lecture !

SOMMAIRE

Chapitre 1 — 4
Être bien équipé : les 15 ustensiles indispensables à avoir !

Chapitre 2 — 18
Côté placard : les essentiels !

Chapitre 3 — 53
Une cuisine organisée en 5 étapes !

Chapitre 4 — 66
Comment bien conserver ses aliments ?

Chapitre 5 — 80
10 aliments que vous devriez impérativement laver ou ne pas laver avant de les consommer !

Chapitre 6 — 89
Comment connaître les fruits & légumes les plus & les moins contaminés par les pesticides ?

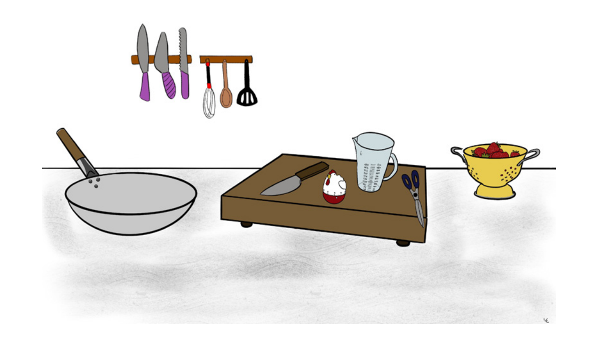
Chapitre 7 — 97
Quelles cuissons privilégier pour conserver les propriétés nutritionnelles des aliments ?

Chapitre 8 — 112
LE SECRET pour gagner du temps en cuisine

Chapitre 9 — 125
Comment trouver l'organisation qui VOUS convient pour rester Zen ?

Chapitre 10 — 148
9 moyens de lutter contre le gaspillage alimentaire

CHAPITRE 1



ÊTRE BIEN ÉQUIPÉ : 15 USTENSILES INDISPENSABLES À AVOIR !

Votre cuisine regorge d'ustensiles !
Mais avez-vous les bons ?

Vous démarrez, vous ne savez pas trop quoi acheter...
C'est le moment de faire les bons choix !



« J'ai tout ce qu'il faut pour cuisiner ».

Après tout, vous avez des couteaux, des casseroles, des poêles…
Mais est-ce que vos couteaux sont efficaces ?
Est-ce que vos poêles ont le bon revêtement ?
Avez-vous une marguerite ou un cuiseur-vapeur pour une cuisson vapeur simple et rapide?
Connaissez-vous les incontournables gants en Spandex pour protéger les petites menottes de vos enfants qui veulent râper les carottes ou vos ongles manucurés ?

C'est le moment de faire les bons choix !

Découvrez les 15 ustensiles qu'il est impératif d'avoir dans votre cuisine pour bien démarrer.

Cela vous permettra de gagner beaucoup de temps par la suite.

1. Les couteaux

Cela vaut le coup d'investir dans de bons couteaux qui coupent bien car vous allez les utiliser constamment.

Il n'y a rien de pire qu'un couteau qui ripe sur un oignon, qui arrache toute la peau d'une tomate en l'écrasant à moitié ou qui vous demande un effort musculaire considérable pour couper une pomme !



3 types de couteaux sont indispensables :

- **Le petit couteau type Office :** un petit couteau avec une lame courte, pointue et rigide. Idéal pour couper les petites têtes des brocolis.
- **Un couteau moyen style Universel :** parfait pour couper les tomates, les pommes ou les carottes.
- **Un couteau style Chef :** pratique pour les gros légumes type aubergines ou courgettes.

Il est également important d'avoir un bon épluche-légumes ou économe, pour éplucher rapidement fruits et légumes.

À NOTER :

Bien sûr vous pouvez tout couper avec un seul couteau, mais vous découvrirez qu'utiliser le bon couteau pour la bonne tâche vous fera gagner énormément en efficacité !

2. Une bonne planche à découper

La planche à découper fait partie des ustensiles utilisés au quotidien. Bois, plastique, verre : quel matériau choisir ?

La planche en bois : avant, on utilisait beaucoup les planches en bois qui ont progressivement été remplacées par les planches en plastique pour des questions d'hygiène. En effet, elles sont très difficiles à bien désinfecter, donc idéalement à éviter.

La planche en plastique : avec tous les scandales concernant la toxicité de certaines matières, les planches à découper en plastique ont fait débat. Elles sont pourtant pratiques et passent au lave-vaisselle. Donc, si vous privilégiez une planche en plastique, choisissez une planche sans Bisphénol A et sans Phtalates, idéalement en polyéthylène de haute densité (HDPE).

La planche en verre : idéale pour son côté hygiénique, elle peut par contre vous faire grincer les dents. De plus, faites attention à vos couteaux : pour suivre le conseil des grands chefs, « *Avec une planche en verre n'utilisez pas vos beaux couteaux !* ».

3. Une ou 2 bonnes passoires

Pour rincer le riz, le quinoa... pour bien égoutter les légumes, la salade... il est intéressant d'avoir 2 passoires.

Une passoire sur pied : passoire avec des trous plus gros qui est stable et dans laquelle on peut laisser les légumes égoutter dans l'évier par exemple.

Une passoire mailles fines avec poignées tamis : passoire avec un maillage très serré pour rincer ou égoutter les plus petits aliments comme le boulgour ou le quinoa..

4. Une marguerite ou un cuiseur vapeur

Comme vous le verrez dans le chapitre 7 sur les modes de cuisson, la façon dont vous cuisez vos légumes est primordiale.

Cuire un légume trop longtemps ou à température trop élevée, lui fera perdre quasiment toutes ses bonnes propriétés nutritives !

La marguerite : géniale invention, elle permet de cuire les légumes à la vapeur douce en quelques minutes !

Elle s'ouvre et se ferme comme une fleur (d'où son nom) et s'adapte à la taille de toutes vos casseroles !

Elle est économique, idéale pour les petits budgets et se range facilement dans les placards.



Le cuiseur vapeur : doté de plusieurs étages, il offre la possibilité de cuire plusieurs aliments différents en même temps sans qu'ils se mélangent. Par exemple :

- Différents légumes
- Légumes + poisson + riz
- Légumes + réchauffer une soupe

Le cuiseur-vapeur permet de décongeler, réchauffer et cuire.

À NOTER :

Il existe une large gamme de cuiseurs vapeur, incluant le fameux Thermomix. Comme c'est un investissement plus conséquent, pour déterminer le cuiseur qui vous convient, regardez :

- **Sa capacité :** en fonction de la taille de votre famille. 4 à 7 litres pour une famille de 4 personnes par exemple.

- **Les programmes qu'il propose** : est-il programmable : départ différé, arrêt automatique ? A-t-il une fonction pour maintenir les aliments chauds jusqu'à l'heure du repas ? A-t-il une option pour réaliser des yaourts ? ...

- **Sa puissance.**

- **Le nombre de bacs :** plus il y a de bacs, mieux c'est. Attention, il est très important de choisir des bacs en inox ! Les bacs en plastique laissent passer les perturbateurs endocriniens, néfastes pour notre santé !

- **Les accessoires proposés :** bol pour le riz, alvéoles pour cuire les œufs, ...

- **La facilité de nettoyage.**

Choisissez celui qui vous conviendra le mieux en fonction de ces critères.

5. Un kit mandoline & râpe

Pour éviter de sortir votre robot, de chercher la bonne lame, de l'assembler puis de le démonter et de le laver, tout cela pour râper 4 carottes, vous devez avoir une mandoline !



La mandoline est un ustensile de cuisine indispensable pour tailler facilement les fruits et les légumes.

Cet ustensile au nom d'instrument de musique vous permet de couper en julienne, en rondelles, en lamelles...

Un vrai jeu d'enfants que vous pouvez leur faire découvrir en prenant certaines précautions. (voir ustensile numéro 6).

À NOTER :

Choisissez un kit qui contient plusieurs types de lames dont une pour râper le fromage ! Pratique, peu encombrant, facile à laver... ce kit est un indispensable à avoir dans sa cuisine.

6. Le gant protecteur

Pour éviter les coupures désagréables et douloureuses, un gant anti-coupure est un must : pour vos doigts, pour vos ongles, pour les menottes de vos enfants !

Idéal pour couper, trancher, éplucher mais surtout râper.

Ce gant vous protégera contre toutes les coupures.



Extrêmement résistant (matière Spandex 100% food safe), il s'ajuste bien à la taille des mains et est lavable en machine.

À NOTER :

Il est indispensable pour la sécurité des enfants qui commencent à utiliser des couteaux ou qui s'amusent avec la râpe ou la mandoline !

7. Une bonne pince à pâtes

Une pince à pâte ne coûte pas grand-chose et s'avère très pratique dans plusieurs situations :

- Pour remplir les thermos ou servir les assiettes quand le plat contient des nouilles de riz ou des spaghettis par exemple.
- Pour mélanger les ingrédients sans les écraser quand ils sont un peu rebelles.
- Pour retourner les viandes/poissons dans la poêle, le four ou au barbecue.
- Et même éventuellement pour servir la salade.





Préférez une pince en acier inoxydable.

8. Une cuillère en bois

Pas besoin d'avoir une panoplie de cuillères et spatules en bois : une simple et unique cuillère suffit !

Économique et facile d'utilisation, la cuillère en bois permet de remuer la nourriture sans rayer la poêle.

Les aliments ne collent pas au bois donc cela évite de les écraser en remuant et elle ne chauffe pas car le bois n'est pas un conducteur de chaleur.

Nous en avons donc besoin pour la grande majorité de nos recettes.



La cuillère en bois est faite de ressources renouvelables.
Un petit clin d'œil écologique.

9. Une paire de ciseaux

Une bonne paire de ciseaux est indispensable !

Vous pouvez vous équiper de ciseaux de cuisine mais de bons ciseaux de bureau font également l'affaire (à la condition de les réserver exclusivement à la cuisine).

Les ciseaux ne servent pas uniquement à ouvrir les emballages ou couper le papier de cuisson.



Ils permettent également :

- De couper facilement et rapidement les fines herbes.
- De couper les queues des haricots (amusant pour les enfants).
- De couper le gras du jambon ou les escalopes de poulet.
- De couper les spaghettis ou les nouilles chinoises : les pâtes longues sont souvent trop compliquées à manger pour les jeunes enfants. Les couper en petits morceaux leur permet de les déguster sereinement.

À NOTER :

Certains ciseaux de cuisine sont dotés d'un anneau central qui permet aussi de dévisser les bouteilles (pratique pour les bouteilles d'huile, vinaigre...etc..) !
Donc si vous investissez, faites d'une pierre, deux coups, ces ciseaux ne coûtent pas plus chers.

10. Une bonne poêle

Pas la peine d'avoir une énorme batterie de cuisine : deux ou trois casseroles de tailles différentes, une bonne poêle et un wok suffisent pour être très efficace en cuisine !

Mais qu'est-ce qu'une bonne poêle ?

- **Poêle en inox :** rien ne vaut une simple poêle en inox 18/10.

  Mais que signifie le 18/10? L'inox ou acier inoxydable est un alliage de fer et de carbone. L'appellation 18/10 signifie que l'on a ajouté 18% de chrome pour résister à la corrosion et 10% de nickel pour ajouter de la résistance. L'appellation 18/10 garantit qu'un ustensile est totalement adapté à la cuisine aussi bien sur le plan de la sécurité alimentaire que de l'utilisation (résistance aux hautes températures).

  Donc pas de produit toxique dans l'inox ! Un poêle en inox est increvable : elle ne raye pas, passe au lave-vaisselle et dure plusieurs dizaines d'années !

Une poêle/casserole en inox se nettoie très facilement avec un produit vaisselle ou au lave-vaisselle.

Par contre il ne faut JAMAIS utiliser d'eau de javel car cela provoquerait des trous qui rendraient votre ustensile inutilisable.





Avec une casserole en inox, **rajoutez le sel une fois que l'eau bout** sinon vous verrez apparaître de petites tâches dans le fond de votre ustensile (réaction chimique entre l'inox et le sel).
Si ces petites tâches sont inoffensives pour votre santé et ne nuiront pas à la bonne utilisation de votre casserole, elles sont par contre indélébiles.

- **Une poêle en fonte** : également un excellent choix mais il vous faut des biceps d'acier… Il n'y a aucun produit toxique dans les produits en fonte et une poêle en fonte durera toute votre vie.

  Il vous faudra cependant faire attention à :

  - **Son entretien** : il est important de la huiler régulièrement.
  - **La cuisson pour éviter que cela n'attache** : pas toujours évident si on utilise des plaques à induction.

- **Une poêle antiadhésive** : attention les poêles au revêtement antiadhésif contiennent souvent du téflon. Si ce matériau est non nocif quand il est intact, dès que le revêtement commence à s'abîmer, les composés toxiques PFOA/PFTE se libèrent dans les aliments !

  Si vous utilisez ce type de poêles, vous devez impérativement les remplacer dès que le revêtement montre des traces d'usure.

À NOTER :

Certaines études semblent démontrer qu'il y aurait également un problème lié à la chauffe du Téflon qui deviendrait toxique à 230°C/445°F.
Compte tenu de tous ces débats inquiétants, il est recommandé d'appliquer le principe de précaution et d'éviter le Téflon.

11. Un wok

Pourquoi un wok ?

Le wok n'est pas réservé à la cuisine asiatique traditionnelle. C'est un ustensile intéressant à avoir dans sa cuisine, même s'il faut avouer que c'est un peu encombrant.

La cuisine au wok est très rapide.

Les légumes sont sautés au fond et cuisent ensuite en hauteur (la chaleur au fond monte par les bords du wok) sans se dessécher, le tout très rapidement tout en gardant leurs propriétés.



À NOTER :

Pour cuisiner efficacement au wok, il faut préparer tous les ingrédients à l'avance (couper les légumes en petits morceaux) et constamment les remuer pour qu'ils n'accrochent pas. Une cuisine au wok se fait **en quelques minutes (entre 2 et 5 minutes max), c'est donc très pratique quand on est pressé !**

12. Une bonne balance

Au quotidien, pour des recettes rapides, il est pratique d'utiliser la tasse à mesurer (voir ustensile 13).

Mais pour la pâtisserie (cookies santé, barres de céréales, gâteaux aux carottes…), une balance électronique est indispensable !

3 conseils pour choisir la balance qui vous convient :

- **Choisissez une balance électronique :** si les balances mécaniques ont beaucoup de charme, les balances électroniques sont beaucoup plus faciles et surtout rapides à utiliser au quotidien.
- **Choisissez une balance avec un large plateau** sur lequel vous pourrez poser différentes tailles de bols.
- **Vérifiez que la balance soit dotée de l'indispensable fonction Tare.** Tare est une fonction qui vous permet de poser un bol sur la balance, de remettre le compteur à zéro afin de ne peser que les ingrédients que vous allez mettre dans le bol. Très pratique !

13. Une tasse à mesurer / verre doseur

En cuisine, selon les pays, on utilise la balance ou le verre doseur et parfois même juste l'intuition.

La tasse à mesurer/verre doseur est pratique quand on n'a pas besoin de mesure parfaite, ce qui est le cas de la majorité des recettes rapides que nous vous proposons.



Les guides alimentaires nationaux parlent beaucoup des portions de fruits et légumes à consommer par jour.

Pour vous donner un ordre d'idée, une portion avec une tasse à mesurer c'est :

- ½ tasse de légumes ou de fruits frais (brocolis, carottes, pommes, ananas...).
- 1 tasse de légumes feuilles crus (épinards, kale, laitue...).

À NOTER :

Il est intéressant de choisir une tasse à mesurer ou un verre doseur qui proposent plusieurs unités de mesures (tasses/ml...).

14. Un minuteur électronique

Si votre four n'est pas doté d'un minuteur, achetez-en un ! **C'est un investissement minime indispensable qui :**

- Vous évitera de trop faire cuire vos plats ou d'oublier vos gâteaux dans le four.
- Vous permettra de faire plusieurs choses en même temps : par exemple, faire cuire des brocolis 4 minutes à la vapeur tout en préparant une vinaigrette.



À NOTER :

Certains utilisent leur téléphone mais il est risqué d'avoir un téléphone dans une cuisine à cause de l'eau ou des doigts qui vont potentiellement salir l'écran. Pourquoi prendre ce risque alors que vous pouvez vous procurer un minuteur à bas prix ?

15. Un presse-ail

L'ail est vraiment un super aliment !

Un réflexe à prendre : incorporer de l'ail dans un maximum de plats.



Évidemment, on peut écraser de l'ail sans presse-ail mais cela donne souvent des morceaux plus grossiers.

Or, pour habituer les enfants à aimer l'ail il faut éviter qu'ils ne tombent sur un gros morceau dans leur assiette.

Un petit presse-ail efficace qui écrase facilement les gousses en petits morceaux et qui est facilement nettoyable est un atout pour une cuisine santé !

Passez à l'action !

Inspectez vos placards et regardez si vous avez tous les ustensiles indispensables pour cuisiner facilement et rapidement.

Vérifiez leur état. Peut-être vous faudra-t-il investir dans un nouveau couteau ou un petit minuteur. Si le budget est trop conséquent, étalez vos achats mais planifiez-les !

Assurez-vous d'être bien équipé et passez au chapitre suivant !





Côté placard : les essentiels !

Vos placards sont tout le temps pleins : pourquoi lire ce chapitre?

Découvrez 15 recommandations concernant les aliments indispensables à avoir dans vos placards pour acquérir simplement les bons réflexes alimentaires.

Vos « essentiels » vous les connaissez, vous les achetez chaque semaine… mais êtes-vous certain de faire les bons choix ?

Pouvez-vous préparer rapidement un repas équilibré sans y avoir pensé à l'avance ?

Avez-vous systématiquement de bons produits sains sous la main ?

La liste ci-dessous n'est pas exhaustive, elle constitue ce que nous appelons « les fonds de placard » ou « la base » à avoir en tout temps pour vous simplifier la vie !

Testez également nos 10 délicieuses recettes (vous les trouverez dans les annexes) saines et rapides qui faciliteront votre quotidien.



« J'ai toujours des pâtes et du riz et ça suffit ! »

En général le réflexe quand on n'a pas planifié le repas de ses enfants, c'est de faire des pâtes avec du fromage.

Savez-vous qu'il vous suffit de rajouter une bonne sauce tomate et quelques légumes surgelés pour en faire un plat équilibré ? Et pourquoi ne pas mettre un peu de persil ou proposer une petite sardine pleine d'oméga 3 en complément ?

1. Les huiles

Contrairement à bien des idées reçues, les huiles végétales apportent des acides gras essentiels pour la santé et sont indispensables pour une bonne alimentation équilibrée et variée.

Il est intéressant de mélanger les huiles pour en cumuler les bienfaits.



Pour une délicieuse vinaigrette : mélangez de l'huile d'olive avec de l'huile de colza/canola et de l'huile de sésame grillée !

- **Huile d'Olive : pour vivre plus longtemps !**

  L'huile d'olive est extrêmement bonne pour la santé, c'est un « bon gras ». Elle facilite le transit, stimule la mémoire, nourrit et hydrate la peau et les cheveux, fortifie le système immunitaire, réduit le mauvais cholestérol et les risques de maladies cardiovasculaires.

  Elle se consomme crue (vinaigrette…) et cuite (elle conserve ses qualités jusqu'à 200°C/385°F) mais il faut éviter les trop hautes températures. Si elle se met à fumer il faut la jeter immédiatement. Il est important de choisir une huile d'olive extra-vierge, première pression à froid si l'on veut bénéficier de l'ensemble des nutriments.

- **Huile de Colza/Canola : pour faire le plein des bons omégas !**

  C'est l'huile la plus **riche en oméga 3** et la plus faible en acide gras saturés (les mauvais gras). Généreuse en vitamine E, elle protège et renforce les cellules du système immunitaire. Elle est peu chère. C'est une huile incontournable à utiliser dans les salades ou à mélanger avec l'huile d'olive afin de profiter de leurs bienfaits à toutes les deux.

Une cuillère à café couvre déjà 30% de nos besoins ! Consommez-en régulièrement. Vous pouvez en mettre sur vos légumes crus ou cuits.

- **Huile de Sésame : pour son goût et ses antioxydants !**

  Avec son petit goût particulier (surtout l'huile de sésame grillé), elle parfume agréablement les vinaigrettes. Riche en sésamine et lécithine, deux antioxydants naturels, elle contribue à la bonne constitution des cellules nerveuses et cérébrales. Important : il est recommandé de s'assurer de l'absence d'allergie au sésame pour les enfants.

  Achetez des huiles **extra vierges, première pression à froid**, idéalement vendues dans une **bouteille en verre foncé**. La lumière, la chaleur et l'oxygène oxydent les huiles. Conservez-les à l'abri de la lumière et ne les laissez pas traîner des mois dans vos placards (préférez les petites bouteilles). En effet, lorsqu'une bouteille est ouverte, les propriétés de l'huile diminuent à cause de l'oxydation.

  L'huile de sésame et l'huile d'olive se conservent dans une armoire, tandis que l'huile de canola/colza se conserve au réfrigérateur (comme les huiles de noix, raisin, chanvre, courge, …). Soyez vigilant.

À NOTER :

Selon votre consommation d'huile, achetez 2 ou 3 huiles différentes. Mélangez-les systématiquement dans vos salades et alternez-les dans vos plats.

2. Le vinaigre

Le vinaigre a de nombreux atouts santé (prouvés scientifiquement) grâce entre autres à l'acide acétique qu'il contient (pouvoir désinfectant et réhydratant). Il existe différents types de vinaigre qu'il est intéressant de consommer, soit en les alternant, soit en les mélangeant.

- **Vinaigre de cidre : certainement le meilleur pour la santé !**

Il contient un taux élevé de potassium favorisant l'équilibre acido-basique du corps.

Il a de nombreux bienfaits :

- Il stimule le système immunitaire
- Il lutte contre les problèmes digestifs
- Il lutte contre la fatigue
- ...

Choisissez-le de préférence bio et vieux de plusieurs mois.

LE VINAIGRE A DE NOMBREUX ATOUTS SANTÉ (PROUVÉS SCIENTIFIQUEMENT) GRÂCE ENTRE AUTRES À L'ACIDE ACÉTIQUE.



- **Vinaigre Balsamique : c'est probablement le plus goûtu !**

Avec sa saveur aigre-douce, il est idéal pour assaisonner les salades. Il permet aussi un meilleur contrôle de la glycémie. Attention : il est un peu sucré. Nous vous conseillons donc de le mélanger avec du vinaigre de cidre par exemple ou d'alterner les vinaigres.

- **Vinaigre de riz : c'est le moins acide des vinaigres !**

Idéal pour les enfants, il peut servir pour les salades, les marinades ou pour parfumer le riz comme le font les japonais. Il possède un pouvoir alcalinisant et des propriétés antiseptiques. Attention à bien vérifier sa teneur en sucre, elle peut varier d'une marque à l'autre.

À NOTER :

La durée de conservation du vinaigre, quel qu'il soit, étant quasi indéfinie (à cause de son degré d'acidité), vous pouvez donc acheter ces 3 vinaigres et les mélanger ou les alterner selon vos recettes. Vous les aurez ainsi toujours sous la main !

3. Les sauces

Voici 2 sauces totalement différentes qu'il est pratique de toujours avoir à disposition :

- **La sauce tomate : un incontournable !**

Il est intéressant et amusant (et économique !) de faire en famille des bocaux de sauce tomate maison quand vient la saison estivale.

Testez la recette de la sauce tomate maison.
- voir annexes -



Si la production maison n'est pas votre truc, assurez-vous de toujours avoir une bonne sauce tomate bio dans votre placard.

À NOTER :

Si on est à court d'idées, des pâtes ou du riz avec de la sauce tomate, un légume vert (courgette, brocoli, kale, bok choy, haricot….) et quelques morceaux de poulet ou de Tofu feront un repas rapide, équilibré et rassasiant !

- **Les sauces soja ou tamari : pour varier les plaisirs**…

  Avoir une bouteille de « la star des condiments asiatiques » dans ses placards est toujours pratique. Outre le fait que c'est une sauce très digeste, elle est légère (peu calorique), riche en vitamines et antioxydants.

  Attention : bien choisir une sauce non sucrée ! Elle est cependant riche en sel. Consommez-la donc raisonnablement. Assaisonnement, marinade, ces sauces relèveront vos plats en quelques minutes !

TESTEZ LA RECETTE LES VERMICELLES DE RIZ AUX CAROTTES,
BROCOLIS & CHAMPIGNONS.

- VOIR ANNEXES -



À SAVOIR :

Si vous êtes allergique au gluten, la sauce Tamari est une excellente alternative un peu moins salée que la sauce de soja. Choisissez une sauce sans glutamate (un rehausseur de goût artificiel et controversé).

4. LES ÉPICES ET HERBES AROMATIQUES

Les épices et herbes aromatiques permettent de rehausser le goût de nos plats mais pas uniquement… Ces puissants ingrédients nous aident également à rester en bonne santé !

Peu caloriques, les herbes aromatiques sont notamment riches en chlorophylle, vitamines et ont des propriétés antivirales et anti-inflammatoires. Elles permettent de renforcer notre système immunitaire, d'améliorer la mémoire, d'avoir un bon transit…

Bref les herbes (et les épices) sont à intégrer partout !

Il existe de nombreuses herbes aromatiques et voici le top 7 que nous vous conseillons d'avoir toujours sous la main :

- **Le persil**

Riche en vitamines A, C, K, B12, chlorophylle et bêta-carotène, c'est également une excellente source d'acide folique et de fer. Il contribue à :

- Votre santé globale
- Lutter contre la fatigue et l'anémie
- La brillance et la vitalité de vos cheveux.



LE PERSIL EST UNE EXCELLENTE SOURCE D'ACIDE FOLIQUE ET DE FER : À INTÉGRER DANS UN MAXIMUM DE PLAT !

Le persil est un merveilleux anti-inflammatoire et diurétique. Il aiderait même à lutter contre les AVC et diminuerait les risques de cancer.

En cuisine, on privilégiera le persil plat car il supporte mieux la cuisson que le persil frisé que l'on utilisera plutôt dans nos salades.



Mangez le persil cru afin d'éviter que la cuisson ne détruise la vitamine C.

- **Le basilic**

Extrêmement riche en vitamine A mais aussi en vitamines B9, C et E, le basilic évoque l'été, les plats de tomates, les pâtes…

Cette merveilleuse plante aromatique a plus d'un tour dans son sac, c'est une plante polyvalente qui aide pour :

- Les maux de tête dus au stress
- Les troubles digestifs
- Les affections de la bouche

À NOTER :

Au printemps, faites pousser quelques plants de basilic.
Dans un pot (qui peut-être un vieux pot de yaourt), mettez de la terre et 4/5 graines de basilic, arrosez régulièrement et vous aurez de magnifiques plants de basilic bien fournis pour tout l'été. Un petit projet que les enfants adorent faire !

- **La cannelle**

La cannelle est au 4ème rang parmi les 50 aliments contenant le plus d'antioxydants par portion de 100 g. Évidemment, vous n'allez pas consommer 100 g de cannelle à un repas ! 1 seule cuillère à café contient déjà énormément d'antioxydants.

Elle est également riche en fibres et contient du fer et du manganèse. Elle est importante pour les diabétiques car de petites quantités ingérées augmentent la sensibilité à l'insuline et diminuent le glucose sanguin.

Vous pouvez en mettre dans les plats sucrés et salés, sans en abuser : la coumarine, présente dans la cannelle peut être toxique à fortes doses.

La cannelle est la bienvenue dans :

- La compote de pommes
- Le granola
- Les tajines
- Les sauces spaghetti
- Les ragoûts
- Les dhals
- Les légumes légèrement sucrés tels que la patate douce et la courge
- La tarte à la citrouille
- Le pain d'épices
- Le thé
- ...

À NOTER :

La poudre de cannelle s'ajoute de préférence en fin de cuisson (dans le cas contraire, elle peut devenir amère). Le bâton de cannelle, quant à lui, résiste à une longue cuisson.

- **La coriandre**

La coriandre est riche en antioxydants et en vitamine K. Elle a un rôle digestif, anti-inflammatoire, antibactérien et antispasmodique. Elle est également reconnue pour lutter contre l'anxiété et contre la fatigue.



Au moment des examens, utilisez-la généreusement dans les repas de vos enfants !

- **Le curcuma**

Le curcuma contient des antioxydants très puissants, dont la curcumine. Celle-ci augmente l'immunité et possède des propriétés anti-inflammatoires.

Vous pouvez l'ajouter dans :

- Le riz
- Les pommes de terre
- Les lentilles
- Les légumes
- Les soupes
- ...



À NOTER :

Achetez le curcuma en petite quantité car ses arômes se dissipent rapidement. Rajoutez systématiquement du poivre noir, car la curcumine est beaucoup mieux assimilée lorsqu'elle est accompagnée de poivre !

- **La menthe**

Plante ayant un taux élevé en vitamines A et C, elle est également riche en oméga 3, antioxydants et minéraux.

Un peu de stress accompagné de petits problèmes gastriques ? Consommez de la menthe ! Elle a un effet relaxant et aide à combattre le stress et la fatigue.

POUR AVOIR UNE HALEINE IRRÉPROCHABLE... MÂCHOUILLEZ-EN QUELQUES FEUILLES APRÈS LE REPAS !



- **Le thym**

Puissant antiseptique et antibactérien, si vous commencez à tousser, faites-vous vite une petite tisane de thym !

Il est l'ami de vos voies respiratoires et vous aide à lutter contre le rhume. Il est aussi une excellente source de minéraux et de vitamines C, A et B12.

À NOTER :

Le thymol contenu dans le thym aide à lutter contre les caries et certaines bactéries de la bouche. Si vous êtes sujet aux caries, vous pouvez donc utiliser des infusions de thym régulièrement pour faire des bains de bouche ou des gargarismes !

Il existe évidemment de nombreuses autres épices et herbes aromatiques qu'il est également intéressant de consommer comme la ciboulette, l'origan, le romarin, le paprika... ! Elles possèdent aussi de nombreuses vertus ! C'est un réflexe à adopter : pas un seul plat sans plantes aromatiques ou épices !

Mais comment conserver tout ça dans mes placards?

- **Pour les herbes aromatiques :**

  Selon les saisons, privilégiez les herbes fraîches que vous consommerez immédiatement (elles ont en général une courte durée de conservation) ou les herbes séchées, déshydratées (vous pouvez les conserver jusqu'à 1 an) ou encore les herbes congelées.

ASTUCE :

Il y a une manière simple et pratique d'avoir des herbes à disposition. Vous ciselez les herbes et les mélangez à de l'huile d'olive par exemple. Vous prenez un bac à glaçons et vous remplissez les différentes parties du bac avec ce mélange. Vous congelez ensuite le tout. Lorsque vous avez besoin d'herbes aromatiques pour parfumer un plat, vous prenez un glaçon et le mettez directement dans votre préparation.

- **Pour les épices :**

  Achetez de petits contenants car si les épices ne se périment pas, elles perdent leur saveur avec le temps. Une épice en sachet ouvert se conserve maximum 3 mois. Donc privilégiez les emballages hermétiques et les endroits sombres (la lumière dissipant les saveurs de l'épice et ses propriétés anti-oxydantes). Le mieux est d'acheter des épices fraîches, entières et non broyées. Dès qu'elles n'ont plus d'odeur, jetez-les !

  Et n'oubliez pas de les achetez bio !

  Une belle activité familiale à faire au printemps : faire pousser persil, ciboulette, basilic, etc. sur la terrasse ou au jardin. Un véritable bonheur à partager avec nos enfants qui permettra d'éveiller leur sens olfactif.

À NOTER :

Alternez les herbes aromatiques : faites une réserve d'herbes congelées l'été (très économique) et choisissez vos 3, 4 épices préférées que vous utiliserez quotidiennement !

5. La crème de soja

Il est toujours pratique d'avoir un petit pot de crème sous la main !

La crème de soja est une alternative 100% végétale à la crème fraîche laitière traditionnelle qui s'utilise de la même manière dans les recettes. Elle est 2X moins calorique, contient moins de matière grasse, et ne contient ni lactose, ni gluten, ni cholestérol. Attention à bien choisir une crème sans OGM !

À NOTER :

Achetez immédiatement une petite crème de soja. Il n'est pas nécessaire de la conserver au réfrigérateur. Vous pouvez la ranger plusieurs mois dans un placard (par contre une fois ouverte, mettez-la au réfrigérateur et consommez-la dans les 5 jours). Vous serez ainsi toujours prêt pour faire des croque-monsieur ou des petites quiches sans croûte sur le pouce !

6. Les céréales

Achetez de préférence des céréales complètes bio.

Pourquoi complètes ?

Les céréales raffinées, traitées, etc. ne possèdent quasiment plus de valeurs nutritives et, dans certains cas, peuvent même être néfastes pour la santé (leur charge glycémique est plus élevée que celle des céréales non raffinées. Cela signifie que les taux de sucre et d'insuline dans le sang montent plus rapidement, augmentant les risques de prise de poids, de diabète de type 2 et de maladies cardio-vasculaires).

Pourquoi bio ?
Car les pesticides sont très présents dans l'enveloppe du grain que vous consommez lorsque vous achetez des céréales complètes.

- **Les pâtes : il faut toujours avoir des pâtes dans ses placards !**

  Les enfants aiment particulièrement les pâtes « blanches » mais pensez également à acheter des pâtes complètes ou semi-complètes qui sont plus riches en nutriments et en fibres. Elles apporteront aux enfants une satiété plus longue.

À NOTER :

Si vos enfants sont réticents aux pâtes complètes, vous pouvez, dans les premiers temps, mélanger les 2 sortes de pâtes, afin qu'ils s'habituent petit à petit.
Vous pouvez aussi varier les plaisirs en achetant des pâtes aux pois chiches, au quinoa, au sarrasin...



PENSEZ AUX PÂTES ALPHABET : MANGER, S'AMUSER, S'ÉDUQUER !

- **Le riz : riz blanc, riz complet, riz sauvage, variez les plaisirs ...**
  Trop souvent nous nous contentons de consommer du riz blanc. Or, il est intéressant de varier ou de mélanger les riz :

  - **Riz blanc :** préférez le riz Basmati qui est nutritionnellement plus intéressant que les autres riz blancs car il a un index glycémique bas*.

* *Voir définition dans les annexes*

Le riz est une très bonne source d'énergie, en particulier pour les petits sportifs.



- **Riz complet :** c'est un riz qui a gardé son enveloppe de son, riche en fibres et en nutriments (magnésium, vitamines, sels minéraux…). Il est nutritif et rassasiant. A privilégier ! Attention : la cuisson du riz brun est bien plus longue que celle du riz blanc (environ 45 minutes versus 15 minutes).

- **Riz sauvage :** appelé aussi « zizanie des marais », le riz sauvage est une graminée qui contient des grains bruns longs et fins qui sont plus riches en fibres et en protéines que le riz complet.

  C'est le riz le plus riche en nutriments. Il est plus faible en calories et plus rassasiant que le riz blanc.

Il est important de bien rincer le riz avant de le consommer. Même si les experts se contredisent sur le sujet, les asiatiques eux sont catégoriques : il faut laver le riz. Tout d'abord cela permet d'éliminer les impuretés et ensuite cela enlève l'amidon avant la cuisson ce qui évite d'avoir des grains collants.

Le riz est **une très bonne source d'énergie,** en particulier pour les petits sportifs. Après le blé, il s'agit de la céréale la plus consommée dans le monde !

À NOTER :

Afin de diminuer le temps de cuisson de moitié, mettez le riz à tremper dans de l'eau le matin (1 tasse de riz pour 1 tasse et ½ d'eau). Le soir, vous n'aurez qu'à allumer le cuiseur-vapeur ou faire chauffer la casserole contenant l'eau et le riz. Autre avantage : comme le riz cuit moins longtemps, il garde plus de bons nutriments.

- **Les nouilles de riz :**

  Faibles en gras et sans gluten, leur grand avantage est de se cuire en quelques minutes. Quand vous êtes pressé, faire cuire des nouilles de riz avec quelques légumes sautés et une cuillère de sauce de soja/tamari, vous permet d'avoir un plat complet et équilibré en moins de 10 minutes !

LES VERMICELLES ET LES NOUILLES DE RIZ SONT FAIBLES EN GRAS ET SANS GLUTEN ET CUISENT EN QUELQUES MINUTES.



- **Le quinoa :**

  Plante sacrée des Incas, le quinoa est un aliment d'une grande qualité nutritive. Il présente une teneur en protéines végétales très élevée et possède moins de glucides que les autres céréales. Il ne contient pas de gluten. Riche en fibres alimentaires et en graisses non saturées, source de calcium, de vitamines, de fer… il est considéré comme un aliment complet.

À NOTER :

Avant de le faire cuire, rincez-le à l'eau froide, idéalement deux fois, afin de vous assurer qu'il n'y ait plus de saponine. La saponine est un ensemble de molécules naturelles qui ne présentent aucun danger pour l'homme mais peut donner un goût amer au quinoa.



TESTEZ LA RECETTE DE LA SALADE DE QUINOA, CÉLERI, CONCOMBRE, POIVRON ET FETA.

- VOIR ANNEXES -

- **La semoule de couscous :**

La semoule de couscous est un aliment nourrissant très rapide à préparer (attention cependant il est assez calorique). C'est une bonne source de sels minéraux, de vitamines et de glucides ainsi que de fibres si on choisit une semoule de blé entier.

La semoule ne sert pas qu'au couscous : on peut l'utiliser dans des soupes, pour faire des croquettes, en accompagnement mélangée à des légumes et l'été en taboulé !



Pour varier les plaisirs il existe des graines de couscous !

Testez la recette des perles de couscous tricolores à la sauce tomate, épinards et shiitake.

- VOIR ANNEXES -



- **Des flocons d'avoine :**

L'avoine est une céréale appréciée pour ses qualités nutritionnelles, sa teneur en protéines et en glucides et sa richesse en fibres, en minéraux et en oligoéléments. Ayez toujours un paquet de flocons d'avoine (de grande ou de petite taille) sous la main. C'est un produit peu cher, énergisant, aux multiples bienfaits.

À NOTER :

Évitez les céréales industrielles extrêmement mauvaises pour la santé des enfants.
Les flocons d'avoine vous permettent de réaliser des petits déjeuners santé facilement.



TESTEZ LA RECETTE DES CÉRÉALES SANTÉ POUR LE PETIT-DÉJEUNER.

- VOIR ANNEXES -

7. LES LÉGUMINEUSES /LÉGUMES SECS

Souvent négligées à cause du trempage et du temps de cuisson, les légumineuses sont pourtant un incontournable de la cuisine santé. Les nutritionnistes conseillent d'ailleurs d'en consommer plusieurs fois par semaine. Il est donc important d'en avoir toujours dans ses placards ! De plus, elles sont bon marché !

Leurs atouts nutritionnels :

- Elles régulent le transit intestinal
- Elles protègent la membrane intestinale
- Elles équilibrent la glycémie
- Elles sont rassasiantes.
- Elles peuvent remplacer les protéines animales grâce à leur teneur en protéines végétales

LES LÉGUMINEUSES : LES NUTRITIONNISTES CONSEILLENT D'EN CONSOMMER PLUSIEURS FOIS PAR SEMAINE.



Quels aliments se cachent derrière le terme « légumineuses »?

- Lentilles : vertes, corails, brunes, noires..
- Pois secs : cassés, chiches, entiers...
- Fèves et haricots secs : haricots blancs, rouges, noirs, mungo, soja...

Comment les consommer ?

- Comme légumes dans les repas
- Dans les salades ou les soupes
- En remplacement de la viande, en les associant alors à une céréale afin d'avoir tous les acides aminés essentiels dont notre corps a besoin.
- Comme houmous, purée, pesto, etc.



Les lentilles et pois cassés ne nécessitent pas de trempage sauf si vous souhaitez réduire le temps de cuisson.

Si vous n'avez pas l'habitude d'en consommer, intégrez-les petit à petit dans vos repas. Les lentilles et pois cassés, du fait de leur fine coque, sont plus faciles à digérer.



Astuces pour augmenter leur digestibilité :

- Les mettre une nuit à tremper au réfrigérateur
- Les cuire suffisamment
- Les broyer
- Les faire germer

- **Les lentilles**

  Les lentilles sont des légumes secs, pauvres en graisses, riches en protéines, en minéraux, en fer et en antioxydants. Elles sont très digestes et très énergisantes.

- **La plus connue est la lentille verte** qui a un petit goût de noisette mais il existe également d'autres variétés : la lentille blonde, la lentille noire et la lentille corail. Chacune a sa propre saveur, son mode cuisson et ses propres apports nutritionnels.

- **La lentille corail** est la plus rapide à préparer (10 à 15 minutes). De couleur rosée, très riche en fibres et très digeste, sa saveur est un peu plus poivrée que celle des autres lentilles. Elle a une texture plus molle, éclate à la cuisson et se déguste facilement en purée ou en potage.

TESTEZ CETTE RECETTE QUI FAIT L'UNANIMITÉ CHEZ LES ENFANTS : LA SOUPE AUX LENTILLES VERTES, CAROTTES ET POIREAUX.

- VOIR ANNEXES -



- **Les petits pois**

Ayez toujours des petits pois dans votre cuisine ! Les petits pois frais, surgelés ou en conserve, avec leur goût légèrement sucré, sont un légume apprécié par tous, petits et grands.

Ce légume est aussi très bon pour la santé car il est riche en fibres, en glucides et en vitamines (C, B9 et B1).

Associés à la carotte, ils forment un cocktail idéal de vitamines et, avec du riz, une protéine complète.

À NOTER :

Les petits pois « mange-tout » sont une variété très pratique car ils sont consommés avec leur cosse et cuisent en 2 à 5 minutes !



Testez cette recette rapide, simple et équilibrée : les petits pois, riz, tomates, champignons et jambon !

- Voir annexes -

Les légumes secs constituent une excellente alternative à la viande quand ils sont associés à une céréale car leurs protéines sont complémentaires.

Voici quelques mélanges à avoir en tête :

- Semoule et pois chiches
- Riz et soja
- Maïs et haricots secs
- Riz et petits pois
- Haricots rouges et quinoa
- Riz et lentilles

Pour avoir un mélange équilibré, associez 2/3 de céréales pour 1/3 de légumes secs.

De plus, les légumineuses ne contiennent pas de graisses saturées (« mauvaises graisses »), comme les viandes.

Astuce :

Si vous achetez les légumineuses en boîte ou en bocal, videz le jus de conservation et rincez-les abondamment.

Les légumineuses se conservent 5 jours au réfrigérateur et de 3 à 6 mois au congélateur. **Cuisez-en de grandes quantités et congelez-en**. Vous pourrez les utiliser lorsque vous manquez de temps

8. Les fruits & les légumes

Il est très important de consommer des fruits et des légumes quotidiennement. Cependant, parfois on est pris de court, on n'a plus de légumes frais ou ceux-ci ont pourri sans que l'on s'en rende compte.... Soyez prévoyant et ayez toujours 2/3 légumes surgelés à disposition (brocolis, chou-fleur, épinards, haricots, maïs, etc.) et quelques petits fruits rouges.

À noter :

Redécouvrez une activité de nos grand-mères....
Profitez des fruits et légumes de saison pour faire des bocaux.
Faites des compotes de fruits frais, mettez des légumes goûteux en bocaux et congelez-les ! Cela amuse les enfants, c'est économique et cela vous permettra de déguster de délicieux fruits et légumes de saison... hors saison !

9. Les conserves de poisson

Avoir quelques boîtes de sardines, thon, maquereaux, foie de morue selon les goûts, est toujours très pratique car ce sont des mines de nutriments qui peuvent accompagner aussi bien une salade que des pâtes, du riz ou même un sandwich ! Voici 4 petites conserves à avoir systématiquement dans vos placards.

Les sardines en conserve sont riches en oméga 3 et s'incorporent facilement à de nombreuses préparations.



- **Une boîte de sardines :**

  La sardine, ce petit poisson « bleu », fait partie des poissons dits « stars » de l'assiette grâce à ses nombreuses qualités nutritives. Poisson peu coûteux, La sardine est très bonne pour la santé, en particulier pour le cœur car riche en protéines, en vitamine D, en calcium, en fer et en acides gras oméga 3.

  On peut acheter des sardines fraîches du printemps à l'automne (la meilleure période est l'été) mais il est intéressant **d'avoir des sardines en conserve** qui sont également riches en oméga 3. On trouve de nombreuses préparations aux huiles variées, à la sauce tomate, aux algues, aux condiments... En plus, les boîtes sont très faciles à stocker et ont une longue durée de conservation.

TESTEZ UNE RECETTE RAPIDE QUI PLAÎT AUX ENFANTS CAR IL Y A DES SPAGHETTIS : LES SPAGHETTIS À LA SAUCE TOMATE, BABY KALE ET SARDINES.

– VOIR ANNEXES –



- **Des conserves de thon** :

  Le thon est une mine de nutriments ! C'est le poisson le plus riche en protéines, source de vitamines D et B12. Même si c'est le plus maigre des poissons gras, il contient des oméga 3, bons pour le cœur et il est riche en phosphore, utile pour les dents et les os. Attention les gros poissons sont contaminés par les métaux lourds tels que le mercure. Il faut donc privilégier le thon pâle, plus petit et moins pollué, au thon blanc.



TESTEZ UNE SUCCULENTE PRÉPARATION PHILIPPINE À BASE DE THON QUI ACCOMPAGNERA HARMONIEUSEMENT RIZ, PÂTES ET LÉGUMES.

– VOIR ANNEXES –

- **Des conserves de maquereau :**

  Proche de la sardine et du thon (même s'ils ne sont pas de la même famille), le maquereau est un poisson gras (bleu) riche en oméga 3, vitamines B et D, en fer, en protéines, en sélénium et très iodé. C'est le meilleur des petits poissons ! Vous pouvez l'acheter frais, congelé, entier, en filet mais il est toujours pratique d'avoir une petite conserve dans vos placards car il possède de nombreux bienfaits pour la santé : il est bon pour le cœur, les artères et le cholestérol.

À NOTER :

Le maquereau a un goût très prononcé.
Vous pouvez acheter des conserves natures mais il est aussi proposé avec des sauces variées (tomates, algues, olives, citron...) qui peuvent agréablement accompagner des pâtes ou du riz fait sur le pouce !

- **Foie de morue :**

  La morue n'est pas un poisson gras mais l'huile contenue dans son foie est très riche en vitamines D, A et Oméga 3. C'est pour cela que cette huile a été donnée pendant très longtemps pour pallier le rachitisme et autres carences mais son goût était très désagréable.

  C'est sans doute pour cela que le foie de morue a eu longtemps une connotation négative regrettable. Pourtant, il a les mêmes vertus que l'huile. Il est non seulement riche en vitamines D, A et B 12 mais surtout en lipides de qualité et en iode. Nature ou fumé, il a un goût agréable et il est très énergétique.

À NOTER :

Le foie de morue en conserve a le goût de la sardine et la texture du foie gras. On peut donc en tartiner de fines tranches de pain grillé ou des toasts. Il accompagnera parfaitement une salade ou une soupe. Vérifiez que l'huile de conservation soit de bonne qualité (olive ou colza, de première pression à froid).

10. Les alliacées : un must !

- **Il faut toujours avoir des oignons : « alicament naturel » ou « super aliment » ?**
  L'oignon est à la fois un légume et un aromate. Il est peu calorique et riche en vitamines (A, B5 et C), en sels minéraux (potassium et phosphore) et en oligoéléments (fer et zinc). C'est une source importante de sélénium qui est un antioxydant jouant un rôle clef pour la santé de l'organisme. Il est aussi riche en fibres.

Les alliacées sont bourrés d'anti-oxydants qui renforcent le système immunitaire.



L'oignon :

- Peut donner un coup de pouce en cas de troubles respiratoires, de toux, de fièvre, pour lutter contre le vieillissement des cellules (en luttant contre les radicaux libres)
- Est bon pour la circulation sanguine
- Stimule le foie et les reins
- Aide à la digestion
- Réduit le cholestérol et l'hypertension artérielle
- Est un antiseptique et un anti-inflammatoire.
- Il a tellement de qualités qu'on le qualifie de « **super aliment** ».

À noter :

Pour préparer les oignons sans pleurer, placez-les 10 à 15 minutes au réfrigérateur avant de les couper. Coupez plusieurs oignons le dimanche, placez les morceaux dans un contenant hermétique et mettez-le au frais. Ainsi, vous aurez des oignons préparés pour le reste de la semaine… plus aucune excuse de ne pas en mettre dans la majorité des plats !

- **L'ail : pourquoi mettre l'ail au menu ?**

  L'ail est très proche de l'oignon dont il possède les mêmes qualités mais il a des vertus encore plus efficaces. L'ail est considéré depuis fort longtemps comme un alicament naturel et un allié très efficace pour votre santé !

  Reconnu pour ses qualités antibactériennes et antifongiques, c'est un antiseptique puissant, très bon pour le foie. Il favorise la digestion, réduit le risque des maladies cardiovasculaires et aide à lutter contre l'hypertension.

  Il est plus efficace écrasé cru mais n'hésitez pas à mettre quelques gousses d'ail dans vos plats cuisinés ou à l'utiliser déshydraté.

À NOTER :

Ajoutez l'ail en fin de cuisson en utilisant un bon presse ail (voir chapitre 1) afin que vos enfants ne tombent pas sur un gros morceau qui pourrait créer un choc gustatif désagréable.

- **L'échalote (l'oignon vert) : indispensable pour les salades !**

  L'échalote est une plante condimentaire ressemblant à l'oignon mais de plus petite taille et de saveur plus subtile. Riche en vitamines et en oligoéléments, elle contient du phosphore, du potassium, du fer, du manganèse et du cuivre.

  Elle est aussi riche en vitamine B6 (celle-ci joue un rôle important dans **le fonctionnement du système nerveux et des défenses immunitaires**) et B9. Elle se prête à de nombreuses sauces et vinaigrettes.

À NOTER :

Comme pour l'oignon, préparez quelques échalotes le dimanche et pensez à en mettre systématiquement dans la vinaigrette de vos salades !

Pas d'alliacées pour mes enfants ! Erreur !!

Dès le 8ème mois, avec la diversification alimentaire débute l'éveil de goût. Pour initier vos enfants à ces super aliments, dès leur plus jeune âge, vous pouvez leur cuisiner de l'ail (plutôt séché), des petits morceaux d'échalote, de l'oignon rose... le tout progressivement en petite quantité.

11. Oléagineux : noix, amandes, noisettes

Pour les fringales, pour les cookies santé, les mueslis, les gâteaux. Il faut toujours avoir des oléagineux dans ses placards ! S'ils sont bannis des certaines écoles à cause des allergies, il faut en profiter à la maison.



Les oléagineux s'intègrent à tous les types de plats, de salades ou de desserts.

Entiers, hachés ou moulus, ces aliments s'intègrent à tous les types de plats, de salades ou de desserts. En plus de leurs qualités gustatives, les oléagineux sont un complément nutritif très important, riches en minéraux et oligoéléments (zinc, phosphore, magnésium...), en vitamines (surtout B et E), en fibres et en omega 3.

Ce sont des coupe-faim santé et des en-cas très efficaces. Ils constituent un apport énergétique important grâce à une forte teneur en lipides de qualité.

Vous pouvez en consommer au petit déjeuner, au goûter, dans les salades, les pestos, les gâteaux, etc.

En purée, vous pouvez en mettre sur une tartine de pain complet. Il existe des purées d'oléagineux salées, sucrées ou grillées (dans ce cas-ci, leur valeur nutritionnelle diminue) mais privilégiez si possible les purées natures. Si vraiment, ça ne passe pas, achetez-les alors un peu sucrées.



Achetez-les entiers : vous pourrez alors les conserver très longtemps. Une fois broyés, placez les poudres dans un récipient hermétique au réfrigérateur et consommez-les rapidement pour éviter qu'elles ne rancissent.

Attention : Il y a un risque d'allergie, avec comme symptômes : rougeurs, sentiment de malaise, maux de tête, gonflement des lèvres et de la langue. Le plus sévère peut être un choc anaphylactique.

Idéalement ayez au minimum 3 bocaux dans votre cuisine : amandes, noisettes et au choix noix de Grenoble, noix de cajou…

12. Graines : petites mais si puissantes !

Les graines de sésame, courge, tournesol, chia, lin, pavot… sont des concentrés de nutriments, minéraux, oligo-éléments, bonnes graisses… C'est pourquoi elles sont considérées comme de super aliments qui, entre autres, renforcent le système immunitaire.

Les graines s'intègrent parfaitement au muesli et au granola !



Elles sont délicieuses et très faciles à intégrer dans notre alimentation. Il est donc intéressant de toujours en avoir dans ses placards, surtout qu'elles se conservent très bien et très longtemps dans des contenants hermétiques. Remplissez 2-3 bocaux et vous en aurez pour plusieurs mois.

Pensez à les mélanger, elles s'associent très bien les unes avec les autres !

- **Les graines de sésame**

  Riches en fibres, elles sont excellentes pour le transit intestinal. Elles sont également riches en protéines, vitamines et minéraux mais surtout en calcium, ce qui est intéressant pour les enfants.

À NOTER :

Prenez l'habitude de saupoudrer des graines de sésame sur toutes les variétés de salades, les carottes et autres crudités : cela donne un petit croquant délicieux. **Attention :** il est préférable de les manger crues pour garder toutes leurs propriétés.

- **Les graines de chia**

  Elles sont une des sources végétales les plus riches en oméga 3. Elles contiennent aussi du calcium, du manganèse et du phosphore qui fortifient les os ! Riches en protéines, c'est un aliment très intéressant pour les petits végétariens !

À NOTER :

Rassasiantes, il est intéressant d'en intégrer au petit déjeuner, dans les puddings ou les compotes par exemple.

- **Les graines de chanvre**

  Elles sont très équilibrées au niveau des oméga 3 et 6, ce qui est très bon pour le système cardio-vasculaire (en général nous consommons trop d'oméga 6 par rapport aux oméga 3). Les graines de chanvre sont très protéinées (+ de 30% de protéines qui renferment tous les acides animés essentiels, soit plus que la viande) donc idéales pour les petits sportifs !

À NOTER :

Attention : les graines de chanvre sont fragiles, elles doivent donc être conservées au réfrigérateur pour freiner l'oxydation. À consommer de préférence crues, idéales dans les salades !

- **Les graines de lin**

  Les graines de lin sont riches en fibres, en protéines, en oméga 3 et en bons nutriments. Elles ont des effets anti-inflammatoire et laxatif. Si vous êtes sensible à ce niveau-là, commencez par consommer de petites quantités.

  Elles ne contiennent pas de gluten et sont bon marché. Elles possèdent une saveur noisette.

  Pour les assimiler, il est indispensable qu'elles soient moulues (on peut utiliser un moulin à poivre ou un moulin à café ou écrasées (avec un pilon et un mortier).

  Comme elles s'oxydent rapidement, broyez-les au fur et à mesure selon vos besoins. Conservez-les alors dans un bocal hermétique au réfrigérateur.

À SAVOIR :

Évitez de les consommer entières si vous avez des diverticules à l'intestin car dans ce cas-ci, elles peuvent se coller à la paroi intestinale et provoquer de l'inflammation.

Comment les consommer ?

Vous pouvez en saupoudrer sur :

- Les céréales
- Les yaourts
- Le granola
- Les salades
- Les sandwiches
- Les repas complets
- ...



À NOTER :

Si vous avez le temps, il est intéressant de faire tremper les graines avant de les consommer car cela enclenche le processus de germination, ce qui les transforme en véritables bombes vitaminées (augmentation entre 10 et 600% du taux de vitamines au cours de la phase de germination !).

13. Farine de blé non blanchie

Souvent on ne fait pas trop attention et on utilise de la farine blanchie. Mais qu'est-ce que la farine blanchie ?

On blanchit la farine par un procédé industriel de raffinage qui permet d'enlever l'enveloppe des grains pour obtenir un produit raffiné plus blanc.
Cela permet une plus longue conservation et évite que des insectes et des micro-organismes ne s'attaquent aux céréales lors de leur stockage.



Testez le cake aux bleuets/myrtilles et son de blé, un encas idéal aussi bien pour le petit-déjeuner que pour le goûter.

Malheureusement, le processus de raffinage est conjugué avec l'utilisation de plusieurs produits chimiques dont du chlorure et du peroxyde de benzoyle. Des additifs sont également ajoutés.

La farine blanche est alors dénaturée (car c'est l'enveloppe du grain qui contient le son : riche en minéraux, vitamines, en fibres…) donc pauvre en nutriments. De plus, elle contient des résidus chimiques. Il est donc important d'acheter de la farine non blanchie.

À noter :

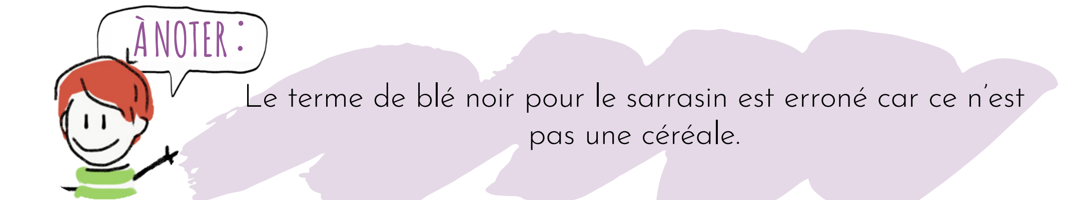
La meilleure solution et la plus efficace pour la santé est donc de privilégier la farine bio non blanchie/raffinée. Petit truc : adaptez les recettes et mélangez de la farine non blanchie avec du son de blé, cela rendra vos gâteaux, muffins, beaucoup plus rassasiants pour vos enfants.

- **Farine de sarrasin**

  La farine de sarrasin, appelée aussi « farine de blé noir », est très riche en protéines de qualité, en fibres et en rutine (connue pour son pouvoir antioxydant et anti-inflammatoire). Il est intéressant d'utiliser cette farine car elle est **dépourvue de gluten** et a **un indice glycémique bas** ! De couleur grise, elle a une texture dense, une saveur typée de noisettes et est très rassasiante.

  Si elle est surtout connue grâce aux galettes bretonnes et aux nouilles soba japonaises, elle peut être utilisée dans de nombreux plats aussi bien sucrés (gâteaux, biscuits..) que salés (cake , pâte à tarte, crêpes...).

  Elle est bien plus intéressante que la farine classique d'un point de vue nutritionnel et on peut facilement l'associer à d'autres farines comme la farine de riz par exemple.

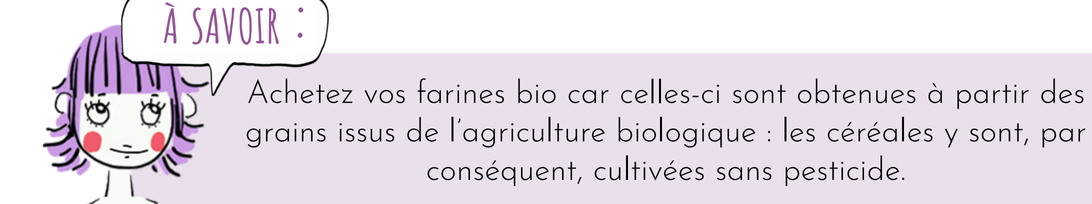


Le terme de blé noir pour le sarrasin est erroné car ce n'est pas une céréale.

De manière générale, en fonction des recettes, privilégiez les farines complètes ou semi complètes (en France : farine T80 minimum. Plus on tend vers la T150, plus elle est complète).

Il est également intéressant de tester d'autres types de farines comme la farine de seigle, d'orge, d'avoine ou des farines sans gluten type farine de riz, de millet, de sarrasin ou de châtaigne... Pour les plus téméraires, on voit également se développer sur le marché des farines de grillons et de criquets très riches en protéines !

.



Achetez vos farines bio car celles-ci sont obtenues à partir des grains issus de l'agriculture biologique : les céréales y sont, par conséquent, cultivées sans pesticide.

14. Les œufs

Un incontournable à mettre systématiquement sur votre liste de course hebdomadaire !

Dans l'œuf, le jaune comme le blanc renferment de précieuses réserves nutritionnelles. Les œufs sont une véritable source de vitamines et de minéraux. Ils sont ainsi riches en vitamines A, D, E et K, certaines B, en minéraux intéressants tels le phosphore, le souffre, le fer. Faibles en calories, les œufs contiennent d'excellentes protéines. 2 œufs équivalent à 100 g de viande ! Les œufs apportent tous les acides aminés indispensables dans de bonnes proportions. Ils sont à privilégier ! Vous pouvez en consommer jusqu'à 4 par semaine.

À NOTER :

Les vitamines A et B2 contenues dans l'œuf contribuent à la croissance. Il est donc important que vos enfants en mangent régulièrement.

C'est un super aliment, ultra nourrissant. Mangez un œuf au petit déjeuner est beaucoup plus rassasiant que des céréales !

Si vous souhaitez perdre du poids, voici une information qui pourrait vous intéresser :

Des chercheurs de l'université du Connecticut (USA) ont démontré que les personnes qui mangeaient un œuf le matin, absorbaient jusqu'à 400 kilocalories de moins au cours des 24 heures suivantes !

Il est peu cher, vite cuisiné et de multiples façons. Il est particulièrement apprécié des enfants (œufs à la coque, omelettes, œufs mimosas…). Choisissez des œufs bio ou de poules élevées en plein air dans des élevages responsables.

- **Les cuissons** :
  - Cuire l'œuf dans sa coquille permet de ne pas abîmer les acides gras polyinsaturés du jaune : œuf à la coque ou mollet.

- La cuisson pour obtenir un œuf dur ne doit pas dépasser 10 minutes dans une eau bouillante. Si le jaune devient vert, les graisses sont oxydées.
- Les omelettes doivent être baveuses.
- Les cuissons à la poêle doivent être douces (omelette, brouillé, sur le plat…) afin de conserver les acides gras polyinsaturés.

Du point de vue nutritionnel, l'œuf sera meilleur cuit pour 2 raisons :

- L'œuf est très riche en vitamine B8 (source d'énergie pour le cerveau et le cœur). Afin de rendre celle-ci disponible, l'œuf doit être cuit.
- Les protéines des œufs cuits sont digérées à 91% contre 51% pour l'œuf cru.

La conservation : *voir chapitre 4.*



TESTEZ UNE FAÇON ORIGINALE DE FAIRE MANGER DES ŒUFS AUX ENFANTS : ESSAYEZ LA RECETTE DES PETITS POIS AUX PATATES DOUCES, ŒUFS ET PARMESAN.

- VOIR ANNEXES -

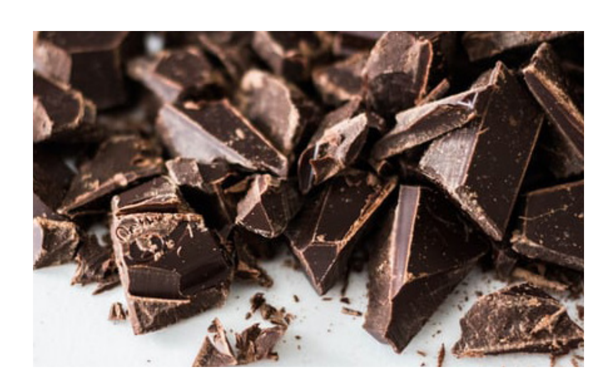
15. LE CHOCOLAT ! LAST BUT NOT LEAST !

Bon pour la santé, bon pour l'humeur, il faut en tout temps avoir une tablette de chocolat dans son placard.

Le chocolat noir, riche en cacao (au moins 70%), est non seulement bon pour la santé (riche en magnésium, potassium et fer), mais également pour le moral (réduit l'anxiété et la dépression) et l'énergie !

Il a également des vertus antioxydantes et est bénéfique dans la lutte contre les maladies cardio-vasculaires. Rappelez-vous qu'avant d'être une friandise le chocolat était considéré comme un remède.

Privilégiez le chocolat noir riche en cacao (au moins 70%).



À noter :

Le chocolat noir + 70% de cacao stimule également les fonctions cognitives et peut donc être bénéfique quand les enfants ont des tests ou passent des examens. Les enfants peuvent le consommer en carré (pas plus de 20g par jour) mais également sous forme de cacao en poudre.

Passez à l'action !

Prévoyez une bonne heure pour faire le tri dans vos placards. Videz les étagères, sortez tous les aliments, boîtes de conserve, pâtes, riz, sauces…. Jetez ce qui est périmé, notez ce qu'il vous manque et réorganisez vos placards par catégorie.

Cela vous fera gagner beaucoup de temps par la suite !

Profitez-en pour vous débarrasser des « mauvais » aliments, qui constituent un vrai supplice de Tantale quand on rentre affamé du travail ou de l'école : biscuits industriels, chips, pâtés industriels, gâteaux apéritifs … Les oléagineux, rillettes de thon ou de sardine maison, houmous et cake ou cookies maison s'y substitueront avantageusement pour votre santé et celle de vos enfants !

Chapitre 3



Une cuisine organisée en 5 étapes !

Votre cuisine ressemble à un champ de bataille et vous êtes découragé ?
Vous avez l'impression de passer votre vie à la ranger sans jamais y parvenir...
Vous avez essayé plusieurs organisations différentes mais rien ne semble efficace : il y en a toujours partout !!

ERREURS COURANTES :

« *De toute façon cela ne sert à rien que je la range, avec les enfants ce sera toujours le bordel !* ». Mais comment trouver facilement et rapidement ustensiles et aliments s'il y en a partout ?

« *Le matin je manque de temps, tout le monde laisse tout dans l'évier* ». Et si tout le monde mettait les ustensiles de son petit-déjeuner directement dans le lave-vaisselle… Comment acquérir les bonnes habitudes ?

« *Pourquoi ranger ? C'est une telle corvée et on va tout ressortir dans quelques heures…* ». Et si ranger ne prenait que quelques minutes, serait-ce vraiment une corvée ?

La cuisine est certainement l'une des pièces les plus compliquées à organiser.

C'est une pièce névralgique de la maison : on y commence souvent la journée, on y cuisine, c'est le garde-manger de la famille, on y fait même parfois ses devoirs, etc.

C'est souvent une pièce très encombrée, la nourriture cohabite avec les casseroles, les couverts, les électroménagers, les produits ménagers…

Quelle femme/homme ne rêve pas d'une cuisine propre et bien rangée en tout temps ?

Voici 5 étapes qui vous permettront à l'avenir d'avoir tout le temps une cuisine propre et organisée !

Étape 1 : viser une cuisine minimaliste

Si vous n'êtes pas un cuisinier/une cuisinière émérite, misez sur le minimalisme !

L'approche minimaliste vous permettra d'éviter de vous encombrer avec du superflu et d'avoir l'essentiel à portée de la main.

Si votre cuisine regorge d'ustensiles, que vos plans de travail sont encombrés, que l'on ne voit plus la couleur de vos murs derrière tout ce qui y est suspendu, que votre égouttoir ne désemplit pas : il faut agir !

Vous ne pourrez jamais cuisiner efficacement et avec plaisir dans ces conditions.

À NOTER :

Si vous n'aimez pas spécialement cuisiner, le faire dans un environnement désorganisé risque de rendre la tâche encore plus oppressante. Dans une pièce ordonnée et propre, vous serez déjà beaucoup plus détendu.

Attention : l'idée n'est pas d'avoir une cuisine « IKEA » parfaitement rangée tout le temps, mais une pièce conviviale, avenante et agréable. Un lieu dans lequel on se sent bien tout simplement.

Une cuisine minimaliste est une cuisine sans fioriture (ce qui ne veut pas dire sans décoration ou sans style) et sans choses inutiles. Vous êtes convaincu, passez à l'étape 2 !

Étape 2 : désencombrer sa cuisine

C'est sans doute l'étape la plus fastidieuse du processus et c'est pourquoi vous n'êtes pas obligé de le faire en une fois.

Pour cette étape, vous devez prévoir du temps : entre 2 et 4h selon la taille de votre cuisine. Il est donc important de planifier cet exercice dans votre emploi du temps.

Cela ne peut pas être fait un soir en rentrant du travail, sur un coup de tête parce que tout à coup vous êtes excédé par « le bordel » qui règne dans la pièce !

Il faut commencer par vider tous les placards, étagères et tiroirs. Rassemblez tout sur un plan de travail afin d'avoir une vision globale de l'ensemble.

Si vous avez une petite cuisine et peu de matériel, vous pouvez procéder en une fois. Mais si à l'inverse vous avez une grande cuisine spacieuse et que, comme la nature a horreur du vide, vous avez rempli tous vos placards : ne vous découragez pas, vous pouvez procéder par étapes.

IL FAUT COMMENCER PAR VIDER TOUS LES PLACARDS, ÉTAGÈRES ET TIROIRS ET PROCÉDER PAR ÉTAPES.



Allez-y par catégorie :

1. **La cuisson et les électroménagers :** commencez avec tous les ustensiles de cuisson, poêles, casseroles, plats, faitouts, etc. et vos électroménagers.

2. **Le quotidien :** cela rassemble toute la vaisselle, les couverts, les tasses, etc. que vous utilisez tous les jours.

3. **Autre :** les produits ménagers de la cuisine, les sacs de courses, serviettes de table, livres de cuisine, les crayons qui traînent dans les tiroirs, etc.

4. **Les aliments :** terminez par toute la nourriture, votre épicerie sucrée et salée, le réfrigérateur, etc.

Étape 3 : Triez efficacement ...

C'est la partie la plus délicate car on hésite souvent à se débarrasser d'objets « au cas où ». Et du coup on accumule, on stocke, on entasse... et au final on encombre !

Astuce :

Pour ne pas tergiverser durant cette étape, il est primordial de se minuter. Par exemple : « *J'ai 30 minutes pour trier toute ma vaisselle !* ». En général, comptez entre 30 minutes et une heure par catégorie, pas plus sinon cela signifie que vous traînez...

1. **Pour tout ce qui concerne la cuisson et les électroménagers, posez-vous les bonnes questions car ce sont souvent des objets très encombrants :**

   - Combien de **casseroles** utilisez-vous régulièrement ? 2? 3?
   - Utilisez-vous plus de 2 - 3 **poêles** (petite, grande, Wok) ?
   - Faites le tri des **plats** qui souvent s'accumulent : 2-3 plats sont souvent très suffisants pour une famille de 4 personnes.
   - Rassemblez toutes **les boîtes et les contenants de rangement** (en plastique et en verre) à un endroit et faites le décompte... et le tri. **Gardez en priorité les contenants en verre qui sont bien meilleurs pour la santé.** Rassemblez-les dans un tiroir.
   - Regroupez **les moules à gâteau, moules à tarte et autres ustensiles de pâtisserie** à un endroit. Si vous cuisinez souvent des gâteaux, laissez-les à portée de la main sinon vous pouvez les mettre ensemble sur une étagère un peu plus élevée puisque leur utilisation sera exceptionnelle.
   - Pour chaque **électroménager** demandez-vous combien de fois vous l'avez utilisé durant l'année. Si c'est moins de 2 fois vous pouvez vous en débarrasser. Vous hésitez? C'est un cadeau? Mettez-le ponctuellement dans votre cave, sous-sol ou au fond d'un placard et vous agirez l'année prochaine sans regret.
   - Triez tous **les ustensiles de cuisson** : cuillères en bois, pinces, spatules, etc. Éliminez les doublons, jetez ce qui n'est plus en bon état (vous ne le réparerez jamais...) et donnez ce que vous n'utilisez pas.

2. **Pour les ustensiles du quotidien, c'est souvent plus long. Vous avez entassé beaucoup de vaisselle au cours des années, un quantité incroyable de couverts, des tasses de tous les styles, etc. Ici, il y a trois écoles :**

   - Faire un tri drastique et se limiter à l'essentiel. Vous êtes une famille de 4, vous utilisez essentiellement 4 assiettes. Quand vous recevez vous avez un joli service de famille et les couverts en argent de mamie qui se trouvent en haut de l'armoire et cela suffit.

   - Pas de joli service « spécial » invités, un service unique pour tout le monde et tous les jours (doublez simplement le nombre d'assiettes et de couverts). On se fait plaisir au quotidien !

   - Un mixte des 2 points précédents : un joli service pour les invités et un peu plus de vaisselle pour le quotidien afin de maximiser le lave-vaisselle… Cet électroménager est indispensable quand on a des enfants et que l'on ne veut pas passer sa vie les mains dans l'évier. Mais pour être un peu écolo, il est important que votre lave-vaisselle soit bien rempli avant de le faire tourner. C'est pourquoi, il est pratique d'avoir un peu plus de vaisselle du quotidien afin d'éviter de l'utiliser à moitié vide.



POUR VOUS FACILITER LE QUOTIDIEN ORGANISEZ BIEN VOS PLACARDS : LA VAISSELLE DOIT ÊTRE ORGANISÉE PAR CATÉGORIE ET À PORTÉE DE LA MAIN.

Prenez deux minutes pour réfléchir à votre façon de fonctionner : lave-vaisselle, comment vous aimez recevoir, l'importance que vous accordez à la vaisselle de famille… **puis faites un tri raisonné**.

3. Un petit blitz pour la catégorie « autre »

La catégorie « autre » n'est pas la plus compliquée mais elle est souvent pénible car c'est un mélange de choses variées qui n'ont rien à voir entre elles. Par contre :

- La première chose consiste **à éliminer ce qui n'appartient pas à la cuisine**. Limitez par exemple le nombre de produits ménagers dans la cuisine, le nombre de livres de cuisine, les papiers, crayons…



UN PETIT GESTE POUR LA PLANÈTE : PRIVILÉGIEZ LES SACS RECYCLABLES !

- Ensuite **il faut procéder avec logique** : où ranger les serviettes et les sets de table ? Que faire avec les sacs en plastique que l'on entasse par dizaines ? Et les sacs recyclables ? Gardez-en 5 pliés dans un tiroir ou une petite boîte. Ce sera suffisant.

Astuces :



2 astuces pour les sacs de course :

- Privilégiez les sacs en jute pour vos courses : ils sont très résistants et se plient mieux que les sacs en plastique recyclable très à la mode en ce moment…
- Si vous faites vos courses en voiture, un fois que vous avez vidé vos sacs, remettez-les immédiatement dans votre coffre de voiture. Plus besoin de les stocker dans la cuisine !

- **S'il vous reste quelques petits objets** dont vous ne savez pas quoi faire mais que vous hésitez à les jeter, mettez-les dans un petit sac au fond d'un placard. Si dans 3 mois vous n'y avez pas touché, vous pourrez vous en débarrasser sans même l'ouvrir !

4. **Terminez par les aliments :**

- **Sortez** toutes les conserves, les fonds de placards, les paquets à moitié entamés, etc.

- **Débarrassez-vous** de tout ce qui périmé ou qui traîne depuis plus d'un an dans vos placards : par exemple les épices (elles n'ont pas de date limite de conservation mais perdent leur saveur et leurs propriétés au fil du temps), la farine intégrale que vous avez achetée il y a 6 mois après avoir lu une recette dans un magazine (durée de vie 3 mois).

- **Séparez les paquets ouverts des paquets neufs** qui constitueront votre réserve. Faites attention à ne pas stocker trop de denrées alimentaires afin d'éviter le gaspillage (date de péremption dépassée, mites alimentaires…).

- **Terminez par le réfrigérateur et le congélateur !**

ASTUCE :

À l'intérieur du placard garde-manger, collez une feuille noire à craie. Cela vous permettra d'écrire au fur et à mesure les aliments que vous devez racheter et ainsi d'avoir une liste toujours à jour. N'hésitez pas à mettre vos enfants à contribution. Ils adorent manier la craie et ils apprendront ainsi l'orthographe des aliments. Plus traditionnel, il y a toujours la bonne feuille de papier scotchée à l'armoire ou aimantée sur le frigo !

Lors de ce processus, pensez à donner tout ce que vous ne voulez plus à des organismes pour personnes défavorisées.

Cette étape est le bon moment de vous assurer que vous avez « les essentiels » dans vos placards (*voir chapitre* 2).

Une feuille noire à craie pour avoir une liste de courses toujours à jour.



Étape 4 : Le grand nettoyage

Il est rare de vider ses placards de cuisine. C'est donc l'occasion de faire un grand nettoyage !

Avant tout, choisissez vos produits nettoyants. Vous avez plusieurs options. Si vous êtes un aficionado des produits naturels, vous êtes probablement déjà équipé de savon noir, bicarbonate de soude, vinaigre blanc, cristaux de soude…

Si c'est un virage que vous souhaitez faire, achetez dans un premier temps du vinaigre blanc, du bicarbonate de soude et du savon de Marseille.

- Commencez toujours **par les placards du haut :** enlevez la poussière, nettoyez avec une éponge légèrement savonneuse, rincez et passez un torchon pour sécher le tout.
- Profitez-en pour nettoyer **le four à micro-ondes, le four et les plaques de cuisson** ainsi que les murs s'ils ont reçu des projections graisseuses. Quand on range la cuisine, on ne pense pas toujours à nettoyer correctement le four et le four à micro-ondes. Pourtant, ils cuisent ou réchauffent les aliments que nous mangeons. Ils devraient donc être d'une propreté irréprochable ! Vous pouvez utiliser un mélange d'eau et de vinaigre blanc pour désinfecter et un mélange d'eau et de bicarbonate de soude pour dégraisser le four de manière naturelle.
- Nettoyez ensuite **la crédence, les plans de travail, l'évier, sans oublier la poubelle !** Séchez chaque fois les emplacements afin d'éviter les tâches d'eau qui nuisent à l'aspect visuel de la cuisine.

- **Attaquez-vous au réfrigérateur** ! Dans un bol, versez 50% de vinaigre blanc et 50% d'eau tiède, trempez-y votre éponge et nettoyez tous les compartiments de votre réfrigérateur en commençant par la partie supérieure. Inutile de rincer. Essuyez rapidement et le tour est joué. N'ayez aucune crainte, votre réfrigérateur ne sentira pas le vinaigre : l'odeur disparaît très rapidement. **Désinfectant, détartrant et désodorisant, le vinaigre blanc est multifonctions.**

- **Enfin, finissez par le sol !**

4 choses à savoir :

- **Il est indispensable de nettoyer son réfrigérateur au moins une fois par mois** pour éviter la prolifération des bactéries.

- **Les éponges sont des nids à bactéries.** Elles sont en contact avec toutes les saletés de la cuisine. On prend pour acquis que, comme on les utilise souvent avec du savon vaisselle, elles sont propres. **Erreur !! Il faut les désinfecter** !
  Pour cela, utilisez le bicarbonate de soude : 1 litre d'eau chaude, 1 cuillère à soupe de bicarbonate et laissez tremper les éponges une demi-journée avant de les rincer à l'eau claire !



Il existe également des éponges en tissu ou en fibres naturelles lavables en machine et biodégradables.

- **Il est très facile, rapide et économique de fabriquer un nettoyant multi-usages.** Voici une recette rapide à réaliser :

  Ingrédients :
  - 500 ml d'eau tiède
  - 2 c. à soupe de bicarbonate de soude
  - 2 c. à soupe de savon noir
  - 15 gouttes d'huile essentielle (Verveine des Indes, citron et Eucalyptus citronné)

Recette : mettez les 2 cuillères à soupe de bicarbonate de soude dans l'eau tiède. Rajoutez le savon noir et les huiles essentielles. Transvasez la préparation dans une bouteille plastique équipée d'un spray.

Les produits industriels étant nocifs et polluants, si vous ne souhaitez pas fabriquer votre nettoyant vous-même, optez pour des produits bio moins dangereux pour la santé et l'environnement.



TESTEZ LES PRODUITS MÉNAGERS FAITS MAISON.

ÉTAPE 5 : ON RANGE, QUELLE SATISFACTION !

Ça y est le tri est fait, votre cuisine brille de tous ses feux… voici le moment tant attendu ou redouté du rangement ! C'est l'étape à ne pas louper !

Dans un premier temps, prenez quelques minutes pour **repenser l'organisation de votre cuisine.** Découpez-la mentalement en **zones qui regrouperaient les différentes catégories** et **séparez les produits à usage fréquent de ceux à usage occasionnel.**

Identifiez :

- Les placards les plus pratiques pour la vaisselle à ceux qui contiendront les aliments.
- Ce que vous allez mettre dans vos différents tiroirs (couverts, serviettes, ustensiles…).
- L'endroit où vous allez mettre votre batterie de cuisine.
- Quels sont les meilleurs espaces pour ranger vos électroménagers.
- Où se trouveront les produits d'entretien, etc…

Puis, réfléchissez aux ustensiles de rangement dont vous avez besoin pour organiser tout cela :

- Un range-couverts.
- Des boîtes pour rassembler les consommables (papier aluminium, papier de cuisson, sacs…), les ustensiles de cuisine (tire-bouchon, louche, ouvre-boîte, fouet…), certains produits alimentaires, etc.
- Des bacs en plastique facilement lavables pour les produits d'entretien.
- Des bocaux si vous voulez stocker des produits secs sur des étagères par exemple.
- Des séparateurs de tiroir, des étagères additionnelles, etc.

Lancez-vous ! Gardez en tête que l'objectif est de ranger un maximum de choses dans les placards afin d'avoir des plans de travail totalement dégagés :

- Commencez par les étagères du haut, en y rangeant ce que vous utiliserez le moins souvent.
- Rangez ensuite les objets volumineux type électroménagers, batterie de cuisine…
- Placez dans un placard/tiroir toute votre vaisselle et vos couverts.
- Trouvez les bons emplacements pour la catégorie « Autre ».

LES BOÎTES EN PLASTIQUE TRANSPARENTES SONT TRÈS PRATIQUES POUR ORGANISER VOS PLACARDS. VOUS VOYEZ LES ALIMENTS D'UN COUP D'ŒIL ET ELLES SE LAVENT TRÈS FACILEMENT.



- **Organisez votre garde-manger :** regroupez les aliments par catégorie. Par exemple : pâtes/riz/quinoa/boulgour d'un côté, conserves de l'autre, les sauces ensemble, etc. Vous pouvez utiliser des boîtes en plastique transparent. Pensez à mettre les produits à date de péremption courte en avant pour les cuisiner en priorité.

ASTUCE :

Si vous avez beaucoup d'étagères ouvertes, vous pouvez utiliser des bocaux. Il faudra alors bien les étiqueter pour bien identifier les produits. Si vous voulez conserver les indications de cuisson, découpez-les et scotchez-les au dos du bocal.



SI VOUS METTEZ LES CÉRÉALES DANS DES BOCAUX, N'OUBLIEZ PAS DE CONSERVER LES INDICATIONS DE CUISSON.

- Terminez par le réfrigérateur : référez-vous au paragraphe *"Optimisez la conservation au réfrigérateur"* du chapitre suivant pour savoir comment bien ranger vos aliments.

À NOTER :

Comme toute nouvelle organisation, en cuisinant vous aurez probablement certains petits ajustements à faire et c'est normal ! L'important est d'être capable de trouver facilement et rapidement ustensiles et aliments, ce qui permet de cuisiner sereinement et efficacement !

Une fois que votre cuisine est propre et rangée, il vous faut maintenant adopter systématiquement les bons réflexes : cuisiner/nettoyer/ranger.

Il ne faut pas laisser les ustensiles traîner dans l'évier, les plans de travail maculés, ... et c'est sans doute la chose la plus difficile si ce n'est pas un naturel chez vous car cela demande de l'entraînement !

Ne soyez pas trop exigeant avec vous-même, allez-y à votre rythme.

Petite touche finale et non la moindre : ne négligez pas la décoration !

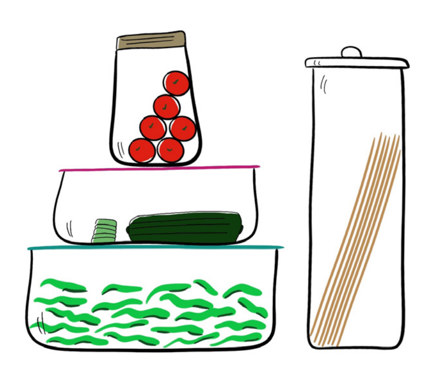
Une cuisine propre et organisée, donne envie de cuisiner. Avoir une jolie cuisine conviviale augmente encore le plaisir de se retrouver dans cette agréable pièce de vie.

N'hésitez pas à décorer votre cuisine avec des plantes, des décorations murales, des photos, etc.



Consultez votre agenda et planifiez une demi-journée pour débuter le rangement de votre cuisine. Impliquez vos enfants et votre conjoint(e) dans l'exercice en leur expliquant vos objectifs et le plaisir qu'ils auront ensuite à se retrouver dans une pièce agréable et organisée !

Chapitre 4



Comment bien conserver ses aliments ?

Vous partez en vacances mais il vous reste des légumes frais : devez-vous les jeter ?
Vous aviez prévu de manger un délicieux saumon sauvage fraîchement acheté mais vous êtes invité en week-end : pouvez-vous le conserver plusieurs jours au réfrigérateur ? Faut-il le congeler ?

Savoir comment bien conserver ses aliments afin qu'ils ne perdent ni leur saveur, ni leurs propriétés nutritionnelles n'est pas toujours évident.

Ce qu'il faut savoir....

Dans les viandes, poissons, légumes, laitages, etc., il y a des micro-organismes. Pour vivre, ceux-ci ont besoin de :

- **Nourriture. Et oui. Il s'agit de vitamines, sels minéraux, carbone, azote, soufre, etc.**
- **Eau**
- **Chaleur**
- **Oxygène**

Nous devons donc priver ces micro-organismes d'un de leurs besoins pour les empêcher de proliférer et de dégrader nos aliments.

Attention : un aliment mal conservé peut devenir toxique pour votre santé !



« Je mets mes restes au réfrigérateur comme ça je suis tranquille, ça ne risque rien. »

Savez-vous que si vos restes ne sont pas placés dans un contenant hermétique, les bactéries peuvent se propager d'un aliment à l'autre (au-dessus de 0°C / 32°F, les bactéries se multiplient) ?
Et votre poisson cuit, combien de temps pouvez-vous le conserver au réfrigérateur sans risque ?

Vous pouvez conserver vos fruits et légumes à la température ambiante.

Voici quelques petits trucs intéressants à savoir :

- Conserver deux pommes avec vos pommes de terre (dans un endroit sec et à l'abri de la lumière) ralentit la germination de celles-ci.

- Certains fruits (comme les pommes, poires, abricots, pêches) continuent à mûrir chez vous si vous les placez à température ambiante.

- Si vous placez les bananes avec les autres fruits, elles accéléreront la maturation de ceux-ci. Ce qui n'est pas toujours pratique… sauf dans certains cas : par exemple pour faire mûrir un avocat.

- Des bouchons de liège avec les fruits prolongent leur durée de vie et évitent l'apparition de moucherons. Gardez vos bouchons de liège !



LES MOUCHERONS VOUS AGACENT ? METTEZ DES BOUCHONS EN LIÈGE DANS VOTRE CORBEILLE DE FRUITS, ILS DISPARAÎTRONT INSTANTANÉMENT.

- Stocker certains légumes (comme les carottes, panais, pommes de terre, navets, betteraves,…) dans des endroits secs, sombres et frais (par exemple dans une cave) permet de les conserver plus longtemps.

- Vous avez vraiment trop de carottes et de pommes de terre ?
  Enlevez les fanes et radicelles et placez-les dans une caisse. Laissez-les sécher pendant une journée.
  Mettez au fond de la caisse 5 à 10 cm de sable légèrement humide. Posez les légumes sans qu'ils ne se touchent les uns les autres, ni qu'ils ne touchent la caisse. Recouvrez de sable. Puis placez une nouvelle couche de légumes. Recouvrez le tout de sable légèrement humide (épaisseur de 15 cm).

Quelles sont les règles pour une bonne conservation ?

Tout dépend de la température ! Selon le type d'aliment, il devra être conservé à :

- **Température ambiante**
- **Au réfrigérateur :** entre 4 et 8°C (39°F et 46°F)
- **Au congélateur :** entre 0° et -15/-18°C (32°F et 5/-0,4°F)

Important :

Ne brisez jamais la chaîne du froid ! Au magasin, terminez vos courses au rayon surgelé.

Lorsque vous achetez des aliments surgelés, placez-les dans un sac isotherme pour les ramener chez vous et ensuite, mettez-les immédiatement au congélateur.



À NOTER :

Pour vérifier que les légumes/fruits surgelés que vous achetez n'ont pas subi de rupture de la chaîne du froid, secouez le paquet. Les aliments doivent être friables et non sous la forme d'un gros bloc. Dans ce dernier cas, cela signifierait que la chaîne du froid a été rompue.

Quelle conservation pour quel aliment ?

1. Les fruits & légumes

De manière générale, plus les fruits et légumes sont consommés rapidement après la récolte, meilleur c'est ! Les végétaux perdent très rapidement une grande partie de leur valeur nutritionnelle et certaines vitamines.

- **Au réfrigérateur :** Lavez vos légumes et placez-les dans une boîte hermétique. Consommez-les dans les 2-3 jours car ils perdent rapidement leur vertu antioxydante.

- **Au congélateur :**

  - Les décrudir* 2 à 3 minutes à la vapeur, les laisser refroidir puis les congeler.
  - Les laver, les sécher et les congeler dans un contenant adapté (sac, bocal...).
  - Durée de conservation pour les fruits & légumes (lavés/séchés ou blanchis) : 10 à 12 mois maximum.

- **Les déshydrater :** en lamelles au four ou au déshydrateur.

À SAVOIR :

Certains aliments gardent leur effet antioxydant quel que soit leur mode de conservation (réfrigérateur, congélateur ou en boîte). Il s'agit des artichauts, endives, aubergines, oignons, radis et poivrons.

2. Les viandes

Vérifiez TOUJOURS la date de péremption et respectez-la. Vous devez conserver vos viandes soit :

- **Au réfrigérateur :** pendant 2-3 jours maximum (4-5 jours si elle est cuite).

- **Au congélateur :**
  - viande hachée 2 à 3 mois
  - poulet en filet ou en pilon 6 mois
  - viande de porc, d'agneau et de veau : 6 à 8 mois
  - viande de bœuf, gibier et volaille : 8 mois.

À NOTER :

Congelez vos viandes en petites portions, afin de pouvoir décongeler la quantité nécessaire selon le nombre de personnes et votre appétit. Une fois décongelée, la viande ne doit JAMAIS être recongelée.

* **décrudir :** *rapidement poêler un aliment pour qu'il ne soit plus cru, mais pas non plus entièrement cuit.*

3. Les poissons

Quand vous achetez un poisson frais, cuisinez-le dans les 24 heures.

Pour le conserver vous pouvez le mettre :

- **Au réfrigérateur :**
  Les poissons et crustacés doivent être conservés à des températures entre -2°C (28°F) et 0°C (32°F), donc plus froides que les températures des réfrigérateurs classiques.
  Par conséquent, le poisson frais ne se conserve **qu'un seul jour dans un réfrigérateur classique**.
  Par contre, vous pouvez conserver un poisson cuit 2 à 3 jours en le plaçant dans un récipient hermétique.

- **Au congélateur : durée de conservation :**
  - les poissons gras, riches en oméga 3 (saumon, thon, maquereau, hareng, turbot, espadon, sardine...) : 3 mois.
  - les poissons maigres (sole, cabillaud, dorade, lotte....) : 6 mois.
  - les crustacés : 3 à 4 mois.

LE POISSON FRAIS NE SE CONSERVE QU'UN SEUL JOUR DANS UN RÉFRIGÉRATEUR CLASSIQUE.



Important : il ne faut jamais conserver le poisson à même la boîte de conserve (sardine, morue, ...) car l'intérieur de la boîte, une fois ouverte, risque de contaminer le poisson.

À NOTER :

Pour vérifier la fraîcheur d'un poisson, ses yeux doivent être clairs, sa peau doit être brillante et humide, ses écailles bien visibles et il doit sentir le poisson (pas l'ammoniac). S'il s'agit d'un filet c'est plus difficile à déterminer : le filet doit être brillant, sans coloration bizarre. Pressez avec le doigt, il doit être ferme et ne pas produire de liquide !

4. Les céréales et oléagineux

Ces aliments sont souvent qualifiés de « non périssables ». Or, ce n'est pas le cas !



Conservez vos céréales dans des bocaux : ils sont hermétiques et vous voyez d'un coup d'œil ce dont vous disposez !

S'ils ont une durée de vie bien plus longue que les fruits/légumes/viandes/poissons, ils ont tout de même une durée de vie :

- Céréales à cuire : 6 mois
- Oléagineux : plusieurs semaines s'ils sont conservés au sec dans des bocaux hermétiques à l'abri de la lumière (attention certains rancissent assez vite, les noix de cajou par exemple).
- Légumineuses sèches ou en conserve : 1 an
- Pâtes alimentaires, riz blanc, couscous : 1 an
- Riz brun : 9 mois.

Vérifiez le contenu de vos placards une fois par trimestre et effectuez la rotation des aliments : premier entré, premier utilisé !

À NOTER :

Si vous avez acheté des ingrédients en vrac, placez-les dans des bocaux en verre hermétiques afin de limiter le risque de mites alimentaires. Inscrivez toujours la date d'achat sur le contenant. Il existe des étiquettes « réutilisables », très pratiques, sur lesquelles vous pouvez écrire à la craie !

5. Aliments de base à conserver dans les placards

Il est important de toujours vérifier la date de péremption se trouvant sur les emballages. Mais de manière plus générale, vous pouvez conserver :

- Biscuits : 2 mois
- Boîtes de conserve : 1 an
- Cacao : 1 an
- Chocolat : 2 ans maximum
- Farine : de 6 mois à 1 an (attention la farine de blé entier se conserve de 1 à 2 mois !)
- Fruits séchés : 6 mois
- Sucre : 2 ans
- Thé en sachets : 18 mois

Les restes des boîtes de conserve doivent être conservés dans des contenants en verre au réfrigérateur.



6. Aliments pratiques à conserver au congélateur

- Fromage râpé et beurre : 3 mois
- Fond de tarte, pâte à gâteau et viennoiseries : 2 mois
- Pain et baguette : 1 mois

7. Les conserves

Les conserves se rangent dans les placards mais, une fois ouvertes, il faut être vigilants. Les restes de ces boîtes doivent être conservés dans **des bocaux en verre au réfrigérateur.**

Pourquoi ?

- Car, sous l'effet de l'oxygène, une réaction avec la boîte de conserve peut créer des substances toxiques.
- De plus, la barrière physique contre les micro-organismes est ouverte.

Les boîtes de conserve contenant de la viande et des poissons doivent être consommées **dans les 48 heures**. Les autres aliments peuvent être conservés quelques jours au réfrigérateur.



À SAVOIR :

Les légumes contenus dans les boîtes de conserve perdent leur vertu antioxydante. Exemples :

- Le céleri perd 100% de ses propriétés antioxydantes
- Les betteraves 64%
- Les petits pois 46%

Il est donc important de privilégier les produits frais, idéalement issus des circuits courts (producteurs locaux).

8. Les restes

3 règles pour les restes

- Investissez dans des contenants en verre dans lesquels vous pourrez stocker vos restes. Ne laissez jamais des emballages ouverts ou des restes déposés sur une assiette dans votre réfrigérateur, les bactéries ainsi que les odeurs se propageraient immédiatement (le beurre, très sensible, pourrait par exemple prendre l'odeur du fromage conservé sans emballage).

- Placez les restes au réfrigérateur (ou au congélateur) moins de 2 heures après les avoir préparés. Dans le cas contraire, les bactéries se multiplieront et les aliments risqueraient de n'être plus consommables.

- Ne gardez pas vos restes trop longtemps :

    - Les plats servis chauds se conservent environ 3 jours au réfrigérateur dans un récipient hermétique et 3 à 4 mois au congélateur. Plus longtemps entraînerait un risque d'intoxication alimentaire.
    Attention : les restes ne peuvent être réchauffés qu'une seule fois !

    - Les préparations froides ne peuvent être conservées que 24h au réfrigérateur.

À NOTER :

Privilégiez les contenants en verre et évitez les boîtes en plastique qui contiennent des perturbateurs endocriniens. Sachez que les plats et les bocaux en verre se congèlent parfaitement.

Découvrez pleins d'astuces et d'idées pour accommoder vos restes et les manger rapidement dans le chapitre 9.

4 INFORMATIONS

à connaître impérativement pour maîtriser la conservation des aliments !

1. Les températures de conservation

Voici quelques températures de référence, afin de bien régler les températures de votre réfrigérateur et congélateur :

- Fruits et légumes pelés ou coupés : 7°C (44°F)
- Viandes : max 7°C (44°F)
- Volailles, hachis : max 4°C (39°F)
- Poisson entre -2° et 0°C (28° et 32°F)
- Produits surgelés : -18°C (0°F)



À SAVOIR :

- **-18 °C (0°F) ou moins :** la multiplication des bactéries est arrêtée.
- **de 0° à 40°C (32 à 39°F) :** la multiplication des bactéries est ralentie.
- **de 40°C à 60°C (104°F à 140°F) :** la multiplication des bactéries est accélérée.
- **60 °C (140°F) et plus :** la multiplication des bactéries est arrêtée et certaines sont détruites.

(Source: MAPAQ : Agriculture, Pêcheries et Alimentation Québec)

2. Optimiser la conservation au réfrigérateur

Dès que vous rentrez des courses, placez les aliments qui s'y prêtent au réfrigérateur !

Vérifier le mode de fonctionnement de votre réfrigérateur :

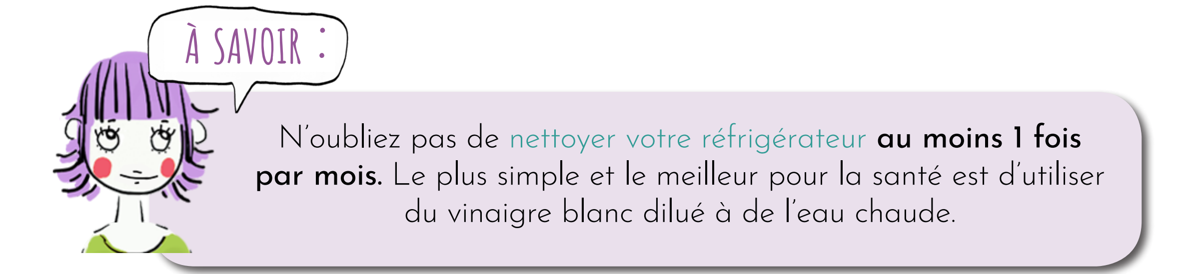
- La partie la plus froide (< 4°C/39°F) se situe parfois en haut, parfois au milieu : vous pourrez y ranger les poissons, fruits de mer, viandes, volailles, produits frais entamés.
- Placez les laitages, fromages, fruits, légumes cuits et aliments prêts à être mangés dans la partie fraîche (entre 4°C/39°F et 6°C/43°F).

- Conservez les fruits et légumes dans les bacs « à légumes » en bas de votre réfrigérateur dans la zone plus tempérée (entre 6°C/43°F et 8°C/46°F).
- Les boissons, œufs, beurres, condiments entamés, etc. peuvent être placés dans la porte (entre 6°C/43°F et 8°C/46°F).

À NOTER :

Pour ne pas oublier de manger les restes des repas, mettez-les devant (si vous en avez beaucoup, consacrez un étage aux restes). Et commencez toujours par là pour confectionner un repas ou vous servir.

Afin que votre réfrigérateur conserve une bonne température, l'air doit pouvoir circuler librement. **Évitez donc de le bourrer !**



3. Maîtriser la congélation

Votre congélateur doit avoir une température de -18°C (0°F). **Ne le remplissez pas complètement** afin que l'air puisse y circuler.
Placez les aliments **de préférence dans des bocaux en verre**. Vous pouvez aussi utiliser des sachets en plastique à la fermeture hermétique. Ils ne sont pas idéaux à cause des perturbateurs endocriniens mais si, ensuite, vous ne les chauffez pas, cela peut parfois être pratique pour certains aliments.

- Laissez les aliments refroidir avant de les congeler.
- Ne remplissez pas totalement les bocaux. Les liquides congelés prennent plus de place.
- Congelez-les en petites portions afin de pouvoir décongeler la quantité dont vous avez besoin et éviter ainsi le gaspillage.

Important : écrivez la date sur le récipient (idéalement la date de congélation et la date limite de consommation pour éviter les gâchis).
Décongelez d'abord les produits les plus anciens.

La congélation est pratique et évite souvent le gaspillage. Vous pouvez congeler beaucoup d'aliments : restes de plats, restes de soupe, légumes, viandes, poissons, beurre, épices, pain, etc.

4. Ne pas se tromper avec la décongélation

Lorsque vous souhaitez décongeler un aliment, **placez-le au réfrigérateur (pas à température ambiante !) ou cuisez-le directement.**

Pourquoi ?
Lors de la congélation, les bactéries sont « endormies », elles n'ont pas disparu. Pour ralentir leur développement, nous devons conserver l'aliment au réfrigérateur. A température ambiante, elles se développeraient très vite. Cela pourrait être dangereux pour la santé.

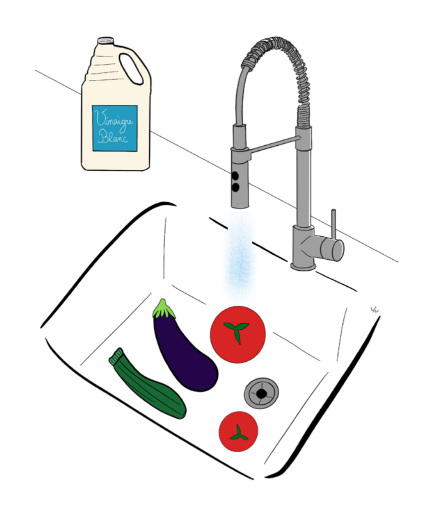
Attention : vous ne pouvez pas recongeler un aliment décongelé ! Toujours à cause de ces bactéries. Vous risqueriez une intoxication alimentaire. De plus, le goût et la texture de l'aliment en seraient détériorés. Cela n'en vaut donc pas la peine.



Réfléchissez à ce que vous consommez et à la façon dont vous conservez vos aliments actuellement. Faites-vous des erreurs ? Utilisez-vous les bons contenants (bannissez le plastique dans la mesure du possible) ?

Savez-vous où est la partie la plus froide de votre frigo ? Optimisez-vous votre congélateur ? Une fois que vous aurez répondu à toutes ces questions, passez au chapitre suivant !

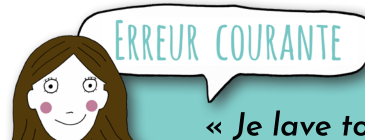
Chapitre 5



10 aliments que vous devriez impérativement laver ou ne pas laver avant de les consommer !

Pollution, pesticides, perturbateurs endocriniens, etc., êtes-vous de ceux qui ont le bon réflexe de bien laver leurs aliments avant de les consommer ?

Mais savez-vous que laver certains aliments peut s'avérer dangereux et causer différents problèmes de santé ?



« Je lave tout, comme ça je suis tranquille, je ne risque rien ! »

Pas si sûr… Connaissez-vous la salmonellose ? L'une des principales causes d'intoxication alimentaire chaque année…

Selon l'Organisation Mondiale de la Santé (OMS) :

> ***« La salmonellose est l'une des maladies d'origine alimentaire les plus courantes et les plus répandues. On estime à plusieurs dizaines de millions le nombre de cas recensés chez l'homme chaque année dans le monde, et la maladie entraîne plus de cent mille décès par an. »***

Il est donc important de savoir quels aliments nous devons laver et lesquels nous devons impérativement nous abstenir de laver pour éviter facilement certaines intoxications alimentaires.

6 aliments qu'il ne faut JAMAIS laver :

1. Le poulet

Saviez-vous que le poulet cru est recouvert de bactéries très nocives pour notre santé ?

La plus connue est la salmonelle. En lavant le poulet, au lieu de se débarrasser de la bactérie, nous la propageons partout : éclaboussures dans l'évier, sur le plan de travail, sur nos mains, sur le sol…

Saviez-vous qu'une goutte d'eau peut gicler à 50 cm dans n'importe quelle direction ?

Or, cette bactérie peut rendre très malade, en particulier les personnes ayant un système immunitaire diminué comme les enfants fatigués et les personnes âgées par exemple.

À NOTER :

Pensez à bien nettoyer votre planche de travail et les ustensiles que vous avez utilisés pour couper le poulet cru. Lavez-vous les mains après l'avoir manipulé pour le mettre dans la poêle par exemple. Ne coupez pas une courgette après avoir mis du poulet cru sur votre planche même si elle vous semble propre.

Rassurez-vous, en cuisant le poulet, la température élevée (+ 165°C/330°F) détruit toutes les bactéries.

On peut donc le manger sans crainte (vérifiez bien que le poulet n'est pas rose à l'intérieur).



2. La viande (bœuf, porc, veau, agneau)

Comme pour le poulet, il ne faut pas laver les viandes crues car elles sont aussi recouvertes de bactéries que vous dissémineriez partout ! Là encore, heureusement, les micro-organismes dangereux sont éliminés par la haute température (griller, bouillir, rôtir…).

À NOTER :

Avant de cuire la viande, éliminez le jus de de la viande qui se trouve à la surface avec un papier ménage. Puis, pensez à bien vous laver les mains !

3. Le poisson

Laver du poisson cru n'éliminera pas les bactéries. Au contraire, comme pour le poulet et la viande, cela les disperserait un peu partout sur votre plan de travail.

À noter :

Si vous achetez un poisson non préparé, raclez les parois du corps du poisson avec un couteau pour enlever un maximum de bactéries. Cependant, seule la cuisson éliminera tous les micro-organismes dangereux !

4. Les œufs

La coquille des œufs est recouverte d'une substance particulière qui empêche toutes bactéries de pénétrer.

La poule, juste avant de pondre, produit un liquide protecteur qui recouvre l'œuf d'une pellicule appelée cuticule. Cette dernière transforme la coquille en bouclier anti-bactérie.

Si l'œuf est lavé, nous détruisons cette protection !

À savoir :

En **Amérique du Nord, les œufs vendus dans le commerce sont toujours lavés**. Leur cuticule est donc très dégradée. C'est pourquoi ils doivent être **conservés au réfrigérateur** et mangés assez rapidement.
En Europe, le lavage est interdit ! De ce fait, il est conseillé de conserver les œufs à température ambiante. Si vous les mettez au réfrigérateur, quand vous les sortirez, ils se couvriront de condensation et cela endommagera la cuticule !

5. Les pâtes

Il ne faut jamais laver les pâtes avant de les cuire car l'eau retirerait l'amidon qui leur permet d'absorber les sauces efficacement.

Et après la cuisson ?
Dans l'absolu il vaut mieux également éviter de rincer les pâtes après la cuisson pour préserver l'amidon, sauf :
- Si vous voulez préparer une salade et que vous devez donc les refroidir rapidement.
- Si vous préparez des spaghettis ou des nouilles sautées pour éviter qu'elles ne collent les unes aux autres.

6. Les champignons

Les champignons n'ont pas de peau extérieure comme de nombreux légumes. Par conséquent, ils absorbent l'eau très facilement.

Donc, si vous les faites tremper, ils vont gonfler et perdre du goût !

Il ne faut pas non plus les peler. La meilleure méthode est de les rincer et de les sécher juste après, avant de les cuisiner.



Rincer et brosser ses légumes permet de conserver la peau dans laquelle sont concentrés minéraux, fibres et vitamines !

À noter :

S'ils sont de taille moyenne ou grosse, vous pouvez aussi les brosser avec une brosse végétale à légumes.

4 types d'aliments qu'il faut TOUJOURS laver :

1. Les fruits et légumes

C'est souvent dans la peau des fruits et légumes que se trouvent le plus de vitamines !

Par contre, si vous consommez des fruits et légumes non bio, c'est aussi dans la peau que se trouvent le plus de pesticides ! Et même s'ils sont bio, les fruits et légumes ont souvent été stockés à plusieurs endroits et sont passés de mains en mains...

Par conséquent, il faut toujours les laver avant de les consommer pour des raisons d'hygiène et de santé. Vous pouvez utiliser du vinaigre blanc ou du bicarbonate de soude qui sont naturels et très efficaces. Découvrez page 95, comment procéder.

Une mention spéciale pour les laitues qui, si elles ne sont pas biologiques, sont souvent gorgées de pesticides.

Important : il est rare que l'on pense à laver les fruits et légumes à la peau non comestible (melon/pastèque/orange/citron). Pourtant, il est important de le faire car en les coupant, les bactéries se répandent sur les parties comestibles de l'aliment.

Pastèque, oranges, citrons... doivent être lavés au même titre que les pommes ou les tomates



Éplucher pour plus de sécurité ?

Il y a des fruits et des légumes qui ont une peau assez résistante ou un goût que vous n'appréciez pas. Il est donc préférable de les éplucher (potiron, kiwi, ...).

Mais il y en a de nombreux autres (concombres, tomates, pommes…) qu'il est inutile d'éplucher car vous les priveriez d'environ 25% de leurs vitamines et minéraux.

Sans compter que les fruits et légumes avec leur peau peuvent contenir jusqu'à 33% de plus de fibres.

Voici 10 fruits & légumes que vous ne devriez JAMAIS éplucher :

1. Pommes
2. Tomates
3. Concombres
4. Courgettes
5. Aubergines
6. Pommes de terre
7. Patates douces
8. Poires
9. Pêches
10. Prunes



2. Les aliments en conserve

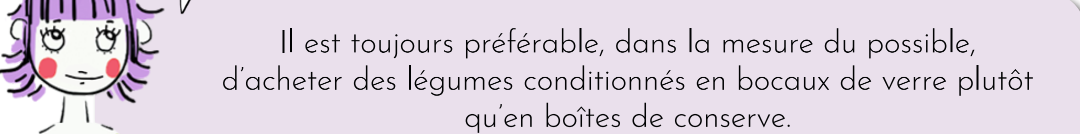
Nous ne savons jamais précisément ce que contiennent les conserves de petits pois, de haricots, de maïs… Certains parlent de conservateurs, d'autres démentent…

Cela peut dépendre de la marque, de la provenance… Ainsi, il est préférable de rincer systématiquement les aliments contenus dans les conserves alimentaires (et de les choisir de préférence bio).

À NOTER :

Il est recommandé de laver le couvercle avant d'ouvrir la conserve car celle-ci a traîné à différents endroits et a été manipulée plusieurs fois avant d'être mise en rayon. Le couvercle est donc probablement sale et il risque de contaminer l'intérieur de la conserve au moment de l'ouverture.

À SAVOIR :



Il est toujours préférable, dans la mesure du possible, d'acheter des légumes conditionnés en bocaux de verre plutôt qu'en boîtes de conserve.

3. Les noix

Toutes les noix sont une excellente source de protéines et de bon gras.
Elles constituent donc d'excellentes collations santé. Il est cependant important de les faire tremper avant de les consommer pour les raisons suivantes :

- Qu'on les achète en vrac ou pré-emballées, les noix, amandes, noisettes, etc. sont aussi « sales » que les fruits et légumes.

- Les noix contiennent de l'acide phytique qui a pour rôle de maintenir certains minéraux (magnésium, fer, zinc...) dans la graine pour assurer sa future croissance. L'acide phytique bloque ainsi la biodisponibilité de certains nutriments, ce qui peut nuire à la digestion (voire créer une carence en minéraux). Or, l'acide phytique disparaît à la germination.

  En trempant les noix dans de l'eau plusieurs heures (entre 2 et 24h à température ambiante), nous enclenchons le processus de germination. De ce fait, nous éliminons l'acide phytique et nous améliorons l'assimilation des bons nutriments dans l'organisme.



Il est important de faire tremper les noix avant de les manger

Conseil :
Après les avoir fait tremper, jetez l'eau de trempage, rincez les noix et égouttez-les. Conservez-les ensuite au réfrigérateur. Cela multiplie leur taux de nutriments (teneur en vitamines, particulièrement les vitamines B) et augmente les quantités de protéines !

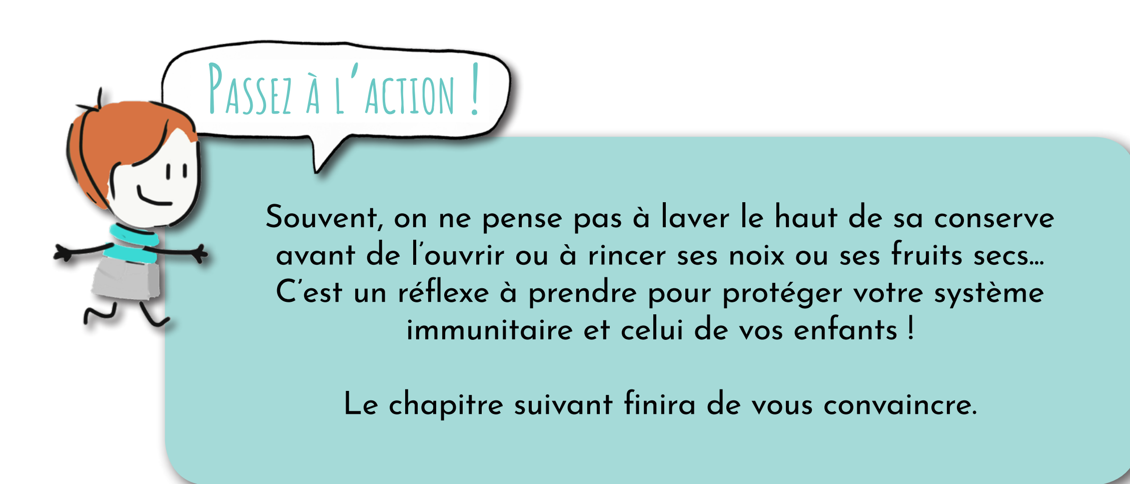


Si vous n'avez pas le temps de les laisser tremper, pensez tout de même à **bien les rincer avant de les consommer.**

4. Les fruits secs

Raisins secs, abricots, dates... les fruits secs font partie des aliments les PLUS SALES, surtout s'ils sont vendus en vrac !

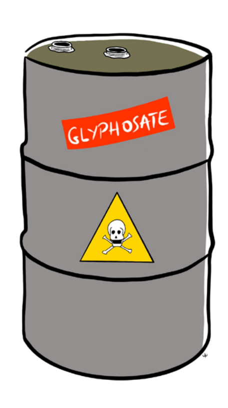
Il est donc important de les faire tremper 1 à 2 heures dans un bol d'eau tiède avant de les consommer, ou si vous êtes pressé, de bien les rincer à l'eau claire.



Souvent, on ne pense pas à laver le haut de sa conserve avant de l'ouvrir ou à rincer ses noix ou ses fruits secs... C'est un réflexe à prendre pour protéger votre système immunitaire et celui de vos enfants !

Le chapitre suivant finira de vous convaincre.

Chapitre 6



Comment connaître les fruits & légumes les plus & les moins contaminés par les pesticides ?

Qui n'a pas entendu parler du glyphosate ? Savez-vous que ce pesticide, largement utilisé en agriculture, « cancérigène probable », s'est invité dans nos assiettes depuis plus de 20 ans ?

Comment connaître les fruits et les légumes les plus contaminés?

Vous achetez tous vos fruits et légumes bio, c'est un bon choix !

Mais pour ceux qui n'ont pas les moyens, que faire ? Peut-on faire un choix bio/non bio selon les fruits et les légumes ?

Comment connaître les fruits et les légumes les plus contaminés ?



« J'achète à mon petit producteur local, c'est pas bio mais ça doit être bon !».

S'il est recommandé de privilégier les circuits courts et les produits locaux, il est important de vérifier comment sont cultivés les aliments. Certains « petits » producteurs sont obligés d'utiliser encore plus de pesticides pour assurer leur production.

Le bio est-il au-dessus de toute critique ?

De plus en plus de personnes soucieuses de leur santé et du respect de l'environnement achètent bio. Les produits biologiques connaissent une progression spectaculaire, les magasins bio fleurissent un peu partout et les moyennes et les grandes surfaces ont toutes des rayons bio.

Mais les produits étiquetés bio sont-ils aussi valables les uns que les autres ? Leur surcoût est-il réellement justifié ? Y-a-t-il des additifs autorisés dans les produits bio ?

Il n'est pas facile de répondre à ces questions face à la profusion des labels souvent différents d'un pays à l'autre. AB (logo européen), Biologic Canada Organic, CARTV au Québec ...

Le Label bio européen AB BIO COHERENCE stipule que « le label bio devrait respecter le cycle naturel et une utilisation responsable de l'énergie ». Or on peut trouver des tomates sans saveur et des fraises « bio » en hiver qui sont cultivées sous des serres chauffées électriquement !










On commence aussi à craindre une industrialisation excessive du bio désireuse de faire du rendement à tout prix ! Il est donc important de s'appuyer sur des organismes sérieux et reconnus pour avoir des informations fiables sur les produits biologiques.

Actuellement 2 organismes font office de référence en Europe et en Amérique du Nord :

- **Pour l'Amérique du Nord :** L'EWG ou Environmental Working Group, est un organisme indépendant sans but lucratif qui mène des recherches de pointe pour aider les consommateurs à savoir quels produits sont sûrs et lesquels sont nocifs pour notre santé. EWG est un label encore plus strict que le label bio en France.

  Chaque année, l'EWG publie **un rapport complet présentant les fruits & légumes les plus contaminés et ceux qui le sont le moins.** Ce rapport s'appuie sur les données de l'U.S Department of Agriculture and Food and Drug Administration.

- **Pour l'Europe** : il est difficile de trouver un rapport officiel européen de référence. L'EFSA (European Food Safety Authority) produit régulièrement un rapport sur les résidus de pesticides dans les aliments, mais ce rapport est assez complexe à décrypter pour les novices.

  En France, l'association Générations Futures produit également un rapport annuel détaillé beaucoup plus clair et accessible (basé sur les analyses de la DGCCRF). Si le rapport détaillé Résidus de pesticides dans les fruits et légumes vous intéresse, consultez-le sur http://www.generations-futures.fr.

Si ce classement peut légèrement varier selon les techniques de production des différents pays, les pays Européens devant suivre des directives communes, il est probable que les classements soient relativement similaires.

Découvrez les 15 fruits et légumes les plus contaminés par les pesticides :

Classement	Générations Futures	EWG
1	Raisin	Fraise
2	Clémentine/Mandarine	Epinard
3	Cerise	Chou kalé / chou frisé
4	Pamplemousse/Pomelos	Nectarine
5	Céleri branche	Pomme
6	Fraise	Raisin
7	Nectarine/Pêche	Pêche
8	Orange	Cerise
9	Abricot	Tomate
10	Citron	Céleri
11	Poire	Pomme de terre
12	Herbe fraîche	Poivron
13	Artichaut	Brocoli
14	Endive	Tomate cerise
15	Céleri rave	Laitue

À NOTER :

Ces fruits et légumes sont à acheter biologiques ou à ne pas consommer ! En particulier les fraises et les raisins. Habituellement quand c'est leur saison, ils sont tous proposés en « version » biologique à des prix abordables. Bien vérifier la certification biologique/organique se trouvant sur les produits.

Les 15 fruites et légumes les moins contaminés par les pesticides :

Classement	Générations Futures	EWG
1	Maïs	Avocat
2	Asperge	Maïs
3	Madere/Igname	Ananas
4	Betterave	Petits pois congelés
5	Patate douce	Oignon
6	Oignon	Papaye
7	Potiron	Aubergine
8	Brocoli	Asperge
9	Choux pommelé	Kiwi
10	Avocat	Chou cabus/pommé
11	Navet	Chou-fleur
12	Kiwi	Melon
13	Artichaut	Brocoli
14	Pastèque	Champignons
15	Champignons	Melon d'eau

Pour information :

- **L'asperge** : comme elle pousse tôt au printemps, elle n'est pas attaquée par les insectes. L'utilisation des pesticides n'est donc pas nécessaire.
- **Le kiwi :** l'utilisation de pesticides pour le kiwi n'est pas nécessaire car il est protégé par les guêpes et les chrysopes (petits insectes verts) qui s'alimentent d'insectes nuisibles.

- **L'oignon et la patate douce** n'ont pas besoin de pesticides car ils possèdent des défenses naturelles.

Si vous n'avez pas les moyens d'acheter des fruits et légumes biologiques, concentrez-vous sur les « clean fifteen » !

Pour consulter la liste complète de l'EWG EWG's 2019 Shopper's Guide to pesticides in produce.

À SAVOIR :

Nous ne connaissons pas exactement quel est le degré de toxicité des pesticides mais le corps médical estime qu'ils peuvent avoir un impact important sur le système nerveux, accroître les risques de cancer, perturber le système endocrinien… Il est donc important d'essayer **de limiter notre exposition et celle de nos enfants à ces produits toxiques !**

3. Trois méthodes pour laver efficacement ses fruits et légumes

Même si vous achetez des fruits et légumes biologiques, il est important de bien les laver car vous ne savez pas comment et par qui ils ont été manipulés, comment ils ont été transportés et où ils ont été stockés.

Mais une chose dont vous pouvez être sûr, **c'est qu'ils ne sont pas propres !**

UNE BONNE MÉTHODE DE LAVAGE VOUS PERMET D'ÉLIMINER JUSQU'À 90% DES TRACES DE PESTICIDES !



Passer les fruits et légumes sous l'eau courante ne suffit pas…

Pour laver efficacement ses aliments, toutes les dernières études ont démontré que rien n'était plus efficace que les **« recettes de nos grands-mères »** :

- **Le vinaigre blanc**

  Laisser tremper 15 minutes les fruits et légumes dans de l'eau avec du vinaigre blanc (90% d'eau fraîche et 10% de vinaigre ou un grand verre de vinaigre pour un litre d'eau) **éliminerait la quasi-totalité des pesticides se trouvant sur les fruits et les légumes.**
  Il faut ensuite les rincer à l'eau claire et les essorer ou les sécher avant de les consommer.

À NOTER :

Le vinaigre blanc est très économique mais son odeur peut déplaire. Sachez que cette odeur disparaît au rinçage et en séchant !

- **Le bicarbonate de soude**

  Diluer 2-3 cuillères à soupe de bicarbonate de soude dans un litre d'eau et plongez-y vos fruits/légumes pendant environ 15 minutes.
  Des chercheurs de l'Université du Massachussetts aux États-Unis ont démontré que si on laissait tremper une pomme 15 minutes dans de l'eau avec du bicarbonate cela éliminait 96% des traces de pesticides !

- **À la main pour les pressés**

Rincer un aliment à l'eau n'est pas suffisant mais si vous êtes pressé, vous pouvez le vaporiser de vinaigre blanc et le frotter avec vos mains avant de le rincer. Cela enlèvera beaucoup de saletés se trouvant sur le fruit ou le légume.

Autre option : diluer une pincée de bicarbonate dans un peu d'eau et frotter l'aliment pendant 2 minutes !



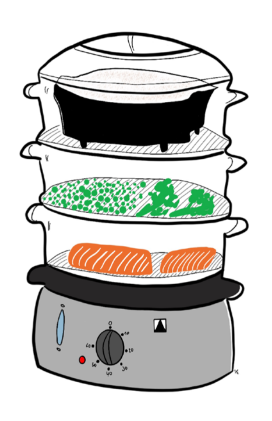
SI VOUS ÊTES PRESSÉ, VAPORISEZ LE FRUIT AVEC DU VINAIGRE BLANC PUIS RINCER.

PASSEZ À L'ACTION !

Vous connaissez maintenant les fruits et légumes qu'il faut absolument acheter biologiques et vous savez comment les laver efficacement.

Photographiez les deux tableaux récapitulatifs du chapitre afin de les avoir sous la main quand vous ferez vos courses (faites attention à l'origine des fruits et légumes).

Chapitre 7



Quelles cuissons privilégier pour conserver les propriétés nutritionnelles des aliments ?

Savez-vous bien cuisiner ? Non comme un Chef, mais en préservant les qualités nutritionnelles des aliments.

Avez-vous conscience que le mode de cuisson est aussi important que la qualité de l'aliment que vous cuisinez ?

Une mauvaise cuisson peut non seulement faire disparaître les bons nutriments de l'aliment mais également produire des composés toxiques voire cancérigènes !

ERREURS COURANTES :

« Je ne fais pas vraiment attention à la cuisson. J'achète de bons aliments majoritairement bio et je pense que ça suffit ! »

C'est faux… Le mode de cuisson des aliments est primordial. Si nous achetons de bons aliments autant :

- Bénéficier de leurs bons nutriments. Le mode de cuisson influence la détérioration des vitamines et des minéraux !
- Éviter les composés toxiques de certains modes de cuisson et matériaux (voir chapitre 1).

« Je n'ai pas de problème de cuisson, je mange tout cru ! »

C'est un choix mais sachez que la cuisson a tout de même quelques vertus :

- Elle active les vitamines « endormies » de certains légumes (brocoli, épinard, tomate…).
- Elle rend certains aliments comestibles (shiitake, riz…) ou plus digestes.
- Elle permet de limiter les infections bactériennes de la viande, par exemple, et de mieux conserver les aliments (voir chapitre 4).
- Elle donne une saveur particulière et prisée à de nombreux aliments !

Pourquoi la cuisson est si importante ? Savez-vous que :

- 60°C - 75°C (140°F - 170°F) : disparition de la vitamine C
- 90°C – 95° C (195F – 205°F) : disparition des vitamines A & B
- 100°C- 120°C (210°F - 250°F) : les vitamines liposolubles (A,D,E,K) sont détruites.

À SAVOIR :

Anecdote : d'après certains chercheurs, la cuisson aurait favorisé l'encéphalisation de l'homme c'est-à-dire le développement de son cerveau ! Comment ?
Tout simplement en rendant les nutriments et autres molécules importantes plus facilement accessibles au cerveau !

Les deux cuissons à privilégier pour conserver les propriétés nutritionnelles des aliments

1. La cuisson à la vapeur douce : le TOP !

La vapeur douce permet de cuire les aliments sans dépasser les 100°C / 210°F.

Pour quels aliments ?
Les fruits, légumes, féculents, légumineuses, poissons, volailles et certaines viandes.

Mode d'emploi :
Il existe plusieurs méthodes pour cuire les aliments à la vapeur :

- **La méthode de nos grand-mères :** Faites bouillir un peu d'eau (2 à 3 cm/1 pouce) dans une casserole et placez les aliments dans une passoire. Une révolution par rapport à la passoire est la marguerite (voir chapitre 1) : extrêmement pratique et qui s'adapte à la taille de votre casserole. **C'est une excellente option quand vous voulez cuire une petite quantité de légumes rapidement. Attention à ne pas trop les cuire : ils doivent rester croquants.**

- **Le cuiseur vapeur :** en suivant les instructions du mode d'emploi fourni avec votre appareil. Il existe de nombreux modèles de cuiseurs vapeur. Certains proposent plusieurs étages, ce qui est intéressant car il est possible de cuire différents aliments à la fois. **L'important est de bien régler la température et la durée !** (Vous trouverez des informations complémentaires dans le chapitre 1).

- **A l'étouffée** : cette cuisson, tombée en désuétude, consiste à faire cuire un aliment à feu doux (la température ne doit pas dépasser 90°C/ 195°F), dans un récipient fermé. L'évaporation ne peut pas s'échapper et les aliments cuisent dans leur jus. Il y a donc moins de fuite de vitamines hydrosolubles et de minéraux.

À NOTER :

Pour réussir cette cuisson, il est impératif d'avoir le bon matériel : soit un faitout adapté, soit une casserole en inox à fond épais avec un couvercle.
Il est important de partir à feux doux en mettant une ou deux cuillères à soupe d'eau dans une casserole remplie au 3/4 de légumes. Fermez la casserole et laissez cuire 2 à 8 minutes selon les végétaux en mélangeant à mi-cuisson.

- **En papillote :** c'est une méthode de cuisson à la vapeur qui utilise une enveloppe fermée. Sous l'effet de la chaleur, les liquides se transforment en vapeur et cuisent les aliments. **Cette cuisson est idéale pour les poissons, les fruits de mer et les légumes.** Si vous choisissez la cuisson en papillote, privilégiez le papier sulfurisé/ parchemin ou des papillotes en silicone réutilisables.

  Ne pas oublier de :

  - **Badigeonner le papier** avec de l'huile avant d'y poser l'aliment afin d'éviter que ce dernier n'accroche.
  - **Rajouter un peu d'eau**, de citron, de vin... avant de refermer la papillote.

  Important : la papillote doit être fermée hermétiquement afin d'éviter que la vapeur ne s'échappe. Il est préférable de faire des papillotes individuelles.

Avantages de la cuisson à la vapeur :

1. La cuisson vapeur est **LA cuisson qui préserve le plus les vitamines et les minéraux !**
2. La cuisson vapeur est, contrairement aux idées reçues, celle **qui préserve le plus les saveurs !**
3. Vos aliments **ne risquent pas de brûler.**

PRIVILÉGIEZ LES BACS EN INOX POUR VOTRE CUISEUR-VAPEUR. ÉVITEZ LES BACS EN PLASTIQUE SUSCEPTIBLES DE LIBÉRER DES PERTURBATEURS ENDOCRINIENS.



Désavantage de la cuisson à la vapeur : ce mode de cuisson peut-être un peu plus long que les autres.

À NOTER :

Si vous êtes pressé, vous pouvez privilégier la cuisson à la vapeur sous pression (cocotte-minute). Même si la température plus élevée n'est pas bonne pour la conservation des vitamines, le temps de cuisson plus court et les systèmes de purge de l'oxygène en font une alternative ponctuelle très acceptable.

2. LA CUISSON AU FOUR À BASSE TEMPÉRATURE

Pour quels aliments ?
Les légumes, fruits, gratins, poissons, grosses pièces de viande ou de volaille et les pâtisseries.

Mode d'emploi :
La cuisson au four est un mode de cuisson traditionnel et simple. Que vous utilisiez un four électrique ou un four au gaz, l'eau des aliments cuits au four s'évapore, ce qui augmente la saveur du plat.

Les éléments importants à savoir avec la cuisson au four sont de **bien adapter le temps de cuisson et la température en fonction du plat préparé.**
Il est également intéressant de bien travailler les assaisonnements (huiles, épices, fines herbes, marinade, etc...) pour rehausser le goût.

ASTUCE :

Pour limiter la perte de vitamines thermosensibles, pensez à préchauffer le four avant d'y placer les aliments.

Avantages de la cuisson au four :
C'est une cuisson très simple qui permet d'obtenir des plats très goûteux avec différentes textures (croustillante, gratinée...). Si la température n'est pas trop élevée, certaines vitamines et minéraux seront conservés.

Désavantages de la cuisson au four :
Ce mode de cuisson nécessite souvent de la matière grasse afin que les aliments ne soient pas trop secs (attention à choisir des matières grasses qui résistent à la chaleur). Au-delà de 180°C /350°F, il y a formation de composés néfastes pour la santé !

À NOTER :

Il existe maintenant des fours combinés qui sont hélas encore un peu chers. Mais ces modèles permettent d'allier :

- Une **cuisson vapeur uniforme** dans la cavité du four qui préserve les vitamines et minéraux sans ajout de matière grasse.
- Une cuisson qui peut se **terminer par une cuisson au four traditionnel** pour gratiner le tout !

Et les autres cuissons alors ?

Les cuissons suivantes sont présentées de la moins néfaste à la plus néfaste.

1. La cuisson à l'eau

Pour quels aliments ?
Les féculents (pommes de terre, pâtes, céréales...), légumineuses (pois chiches, lentilles...), poissons, certaines viandes, la volaille.

Mode d'emploi :
Vous pouvez mettre les aliments dans de l'eau froide et la porter à ébullition ou bien les plonger directement dans l'eau bouillante.

Désavantage de la cuisson à l'eau :
Perte de minéraux, de vitamines hydrosolubles* (les vitamines C et B) qui partent dans l'eau de cuisson et d'eau (eau contenue dans les légumes par exemple).



Essayez le sel de l'Himalaya, riche en fer, calcium, potassium, il contient moins de sodium que le sel ordinaire.

4 trucs à savoir :

1. **Pour réduire la perte de minéraux, salez l'eau de la casserole** (attention, si vous utilisez des casseroles en inox, rajoutez le sel une fois que l'eau bout sinon il tachera le fond de vos ustensiles - réaction chimique).

* ***Vitamines hydrosolubles*** *= solubles dans l'eau.* ***Vitamines liposolubles*** *= solubles dans les graisses*

2. **Pour conserver un maximum de bons nutriments : diminuez le temps de cuisson.** Pour cela, plongez les légumes lorsque l'eau bout et cuisez les pâtes **al dente.**

3. **Pour les céréales** : plus les céréales cuisent, plus elles perdent leurs bons nutriments. Comment diminuer le temps de cuisson ? **Mettez vos céréales à tremper** dans un bol en verre ou en inox le matin si vous souhaitez les cuire le soir (ou inversement). Les grains vont se gonfler d'eau et les enzymes vont se réactiver. **Vous diminuerez jusqu'à 50% le temps de cuisson selon les céréales !**

4. **Pour éviter le gaspillage** : récupérez l'eau de cuisson pour les potages (uniquement si les aliments que vous avez cuits sont bios, sinon vous récupéreriez aussi les pesticides et autres métaux lourds...).

LENTILLES VERTES, POIS CASSÉS, HARICOTS SECS, ORGE, RIZ... LES FAIRE TREMPER DIMINUE LEUR TEMPS DE CUISSON !



2. La cuisson en mijoté

Pour quels aliments ?
Les viandes et volailles.

Mode d'emploi :
Dans un faitout, faites revenir la viande dans de l'huile d'olive (ou autre matière grasse). Une fois dorée, rajoutez de l'eau pour mouiller la viande, couvrez et laissez cuire à feu doux. Vous pouvez rajouter des herbes et des épices pour donner du goût.

Avantages de la cuisson en mijoté :

- Cette cuisson lente **rend la viande moelleuse et savoureuse** grâce aux herbes et épices (ou vin) que vous avez ajoutées au liquide de mouillement, qui s'est transformé en une délicieuse sauce !
- C'est un plat qui est **encore meilleur réchauffé**... On peut donc en faire une plus grosse quantité pour plusieurs repas !

Essayez la recette du filet de porc aux pommes de terre grelots, champignons et brocolis.
- voir annexes -



Désavantage de la cuisson en mijoté : comme le plat mijote longtemps, une partie des vitamines est détruite mais les sels minéraux sont épargnés. Il est donc intéressant d'accompagner la viande/poisson avec des légumes légèrement cuits encore gorgés de vitamines.

3. La cuisson à la poêle ou au wok

Pour quels aliments ?
Les légumes, pommes de terre, poissons, volailles, la viande et les fruits de mer.

Mode d'emploi :
Pour ce type de cuisson, on est obligé d'utiliser des matières grasses.

- **À la poêle :** il faut mettre du gras. Cela permet de saisir les aliments (bien choisir son huile en fonction de son point de fumée - détail dans le point 6). Attention également à bien choisir sa poêle (voir chapitre 1).

Avantage de la cuisson à la poêle : les carnivores adoreront le goût de la viande et du poulet grillé.

Désavantages de la cuisson à la poêle :

- Attention à la température : il est facile de détruire les bons nutriments des aliments si la température de la poêle est trop élevée.
- Risque que certaines parties des aliments soient brûlées. Ne les consommez pas car elles sont cancérigènes.

- **Au wok :** la cuisson au wok est plus rapide qu'à la poêle grâce à une très haute température (à la poêle la cuisson peut atteindre environ 200°C/390°F alors qu'au wok cela monte jusqu'à 300°C/570°F). Il faut donc faire cuire les légumes très peu de temps (3-4 minutes).

LA CUISSON AU WOK DOIT ÊTRE BRÈVE POUR NE PAS DÉTRUIRE TOUTES LES VITAMINES DES ALIMENTS.



Avantage de la cuisson au wok : elle nécessite peu de matière grasse et elle évite aux légumes de trop longs temps de cuisson. Les légumes restent croquants et savoureux ! **Attention :** il faut toujours que la cuisson au wok soit brève, sinon la très haute température détruirait toutes les vitamines des aliments !

Désavantage de la cuisson au wok : contrairement aux idées reçues, la cuisine au wok n'est pas si saine. Si on veut cuire vite « à l'asiatique », la température de cuisson sera très élevée, entraînant des vapeurs néfastes pour la santé. N'utilisez cette cuisson qu'une à deux fois par semaine.

À NOTER :

Quand l'huile fume dans la poêle, c'est toxique ! Il faut donc immédiatement la jeter et la remplacer.

4. La cuisson au micro-ondes

Il y a beaucoup de débats sur la cuisson au micro-ondes...

Le micro-ondes génère une agitation moléculaire qui provoque un dégagement de chaleur. Actuellement aucune étude ne démontre des effets néfastes sur la santé. Le gros problème incriminé sont les emballages inadéquats : sous l'effet de la chaleur, les substances chimiques contenues dans les emballages plastiques peuvent être libérées et rentrer dans notre nourriture. Ce sont ces substances qui sont dangereuses pour la santé.

On recommande donc d'utiliser des contenants en verre si on utilise le micro-ondes.

Restez prudent avec le micro-ondes. Il produit des ondes électromagnétiques et les avis d'experts divergent quant à leur dangerosité pour votre santé. Limitez-en votre utilisation !



Avantage de la cuisson au micro-ondes : pratique et rapide. Le micro-ondes décongèle vite les aliments, réchauffe rapidement les plats et peut potentiellement cuire rapidement des légumes.

Désavantages de la cuisson au micro-ondes :

- **La cuisson n'est pas homogène**. Attention donc, si vous réchauffez un plat pour votre enfant : mélangez-le bien avant de le servir pour éviter des brûlures.
- **C'est une cuisson par ondes relativement récente** : on n'est donc pas encore totalement certain des impacts sur la santé.

À NOTER :

Le micro-ondes n'apporte rien en terme de saveurs et il détruit les vitamines et les minéraux. L'utiliser de temps en temps pour décongeler ou réchauffer un plat peut être pratique mais, pour le reste, la cuisson vapeur ou à chaleur lente reste à privilégier !

5. La cuisson au barbecue

Ce n'est pas parce que ce mode de cuisson se fait sans matière grasse qu'il est sain !

Pour quels aliments ?
Les légumes, pommes de terre, poissons, volailles, viandes et fruits de mer.

Mode d'emploi :
Placez les aliments sur les grilles du barbecue. Il est important que la flamme ne les touche jamais. C'est la chaleur qui influencera la hauteur de la grille et l'endroit où placer les aliments. Par exemple, pour un poisson, on choisira une chaleur douce avec une grille plus haute et un temps de cuisson assez court.



Tout aliment marqué par les flammes peut être cancérigène. Pour limiter le risque : cuisez avec la chaleur des braises sur une grille placée à environ 10 cm (pour ne pas dépasser 220°C / 430°F).

Il est difficile de bien cuire au barbecue différents aliments en même temps car chaque aliment a un point de cuisson particulier (chaleur et temps de cuisson différents à respecter).

Avantage de la cuisson au barbecue : le goût ! Faire cuire/griller des aliments au barbecue apporte une saveur bien particulière.

Désavantage de la cuisson au barbecue : la grillade est un des pires modes de cuisson qui existe car elle engendre la création d'hydrocarbures qui sont cancérigènes. Ce mode de cuisson n'est pas pour autant à bannir mais à utiliser avec parcimonie…



Il est primordial de bien laver les grilles du barbecue après chaque utilisation.

POUR INFORMATION :

Un nouveau mode de cuisson à la plancha, alternative au barbecue classique, a fait son apparition. Très en vogue et venant d'Espagne, la plancha est un mode de cuisson court à très haute température.
Une planche chaude (acier, fonte ou inox) **remplace les grilles du barbecue et la cuisson se rapproche de la cuisson à la poêle, tout en gardant le charme du barbecue extérieur !**

L'avantage est que les aliments ne sont jamais en contact avec les flammes.

6. LA CUISSON À LA FRITURE

Pour quels aliments ?
Les légumes, fruits, poissons, volailles, viandes et les fruits de mer.

Mode d'emploi :
Pour réaliser des frites, beignets, nuggets, boulettes… On plonge les aliments dans un bain d'huile très chaud à plus de 190°C/375°F.

Il est important d'utiliser une huile de friture ou une huile qui supporte la chaleur comme :

- **Huile d'olive** (point de fumée 220°C / 428°F)
- **Huile de maïs** (point de fumée 230°C / 446°F)
- **Huile d'arachide** (point de fumée 240°C / 464°F)
- **Huile de tournesol** (point de fumée 230°C / 446°F)
- **Huile de soja** (point de fumée 230°C / 446°F)
- **Huile de pépin de raisin** (point de fumée 220°C / 428°F).

SAVEZ-VOUS QU'IL EST POSSIBLE DE FAIRE DE DÉLICIEUSES FRITES SANS FRITURE ? LAVEZ ET COUPEZ VOS POMMES DE TERRE, BADIGEONNEZ-LES D'HUILE D'OLIVE, DE SEL ET D'AROMATES, ENFOURNEZ À 180°C /350°F ENVIRON 40 MINUTES.



Désavantages de la cuisson à la friture : l'aliment plongé dans l'huile va absorber de la graisse (entre +18 et + 40% pour les beignets de légumes par exemple), ils sont donc très gras. De plus, **la très forte température détruit presque toutes les vitamines.**

Il faut donc limiter ce mode de cuisson pourtant très prisé chez les enfants...



Il est important de changer son huile de friture après chaque recette.

On récapitule !

Pensez à ne jamais dépasser 180°C (350°F), la meilleure température restant en-dessous de 100°C (212°F).
Les cuissons douces (vapeur ou four à basse température) permettent de :

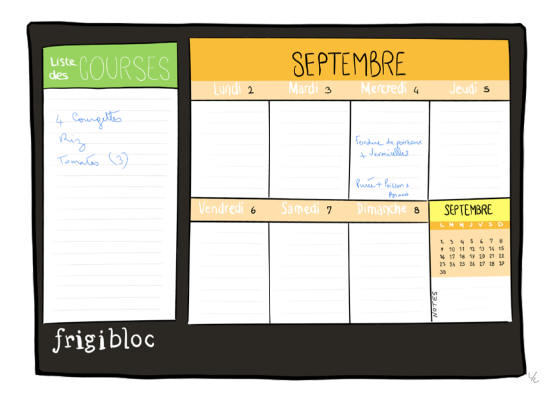
- Conserver les bons nutriments
- Mieux digérer certains aliments
- Éviter les toxines.

Passez à l'action !

Sans dire totalement adieux au « frit » ou au « grillé », privilégiez dès aujourd'hui la cuisson vapeur !

Faites particulièrement attention à la cuisson de vos légumes pour en préserver les vitamines et minéraux. Apprenez à les apprécier al dente ! Si vous n'en avez pas encore, nous vous conseillons de vous procurer un cuiseur vapeur (pour plus d'informations à ce sujet, référez-vous au chapitre 1) ou une marguerite.

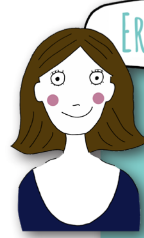
Votre corps et celui de vos enfants vous remercieront.



LE SECRET POUR GAGNER DU TEMPS EN CUISINE

« *Maman, qu'est-ce qu'on mange ce soir ?* »
Avez-vous l'impression de passer votre vie à penser aux repas ?
Êtes-vous stressé le soir, quand, en rentrant épuisé du travail, vos enfants hurlent qu'ils ont faim ?

Mais comment faire pour éviter ce casse-tête quotidien et gagner du temps en cuisine ?



ERREUR COURANTE

« Je suis crevé, je ne sais pas quoi faire ce soir. Les pâtes jambon-fromage feront l'affaire ! ».

De temps en temps pourquoi pas. Mais le soir entre la fatigue du travail, les devoirs, les activités extra-scolaires, les douches, etc.
Si vous ne savez pas à l'avance ce que vous allez faire à manger, ce menu risque de devenir habituel…
Et voilà, vous êtes tombé sans le vouloir dans la « malbouffe » !

De nos jours tout le monde cherche à mieux s'organiser pour simplifier son quotidien, gagner du temps ou être moins stressé.

Si vous voulez manger sainement, de manière équilibrée sans vous casser la tête, la cuisine doit faire partie de votre organisation globale !

La planification : le nerf de la guerre !

Vous planifiez déjà tout et là vous vous dites : la cuisine en plus, NON !

Pourtant savoir quoi manger jour après jour sans planification, cela peut rapidement devenir un casse-tête. Si, au départ, prévoir vos repas à l'avance peut vous sembler long et pénible, c'est probablement ce qui vous aidera le plus à faire une cuisine rapide et saine au quotidien.



Organiser ses menus à l'avance permet de diminuer votre charge mentale et d'être plus relax !

1. Pourquoi planifier ses repas ?

Voici les 5 avantages de la planification alimentaire :

1. Éviter du stress et gagner en sérénité

Après une journée de travail, vous êtes fatigué, vous n'avez pas envie de vous poser des questions concernant le dîner ! Quand vous savez à l'avance ce que vous devez préparer, cela diminue votre charge mentale « *Malheur, je ne sais pas quoi cuisiner !!!* », vous êtes en contrôle de vos repas, vous savez quoi faire, vous pouvez respirer.

2. Avoir une alimentation plus saine

En organisant les menus à l'avance, vous avez une vue d'ensemble des repas de votre semaine. Il est donc plus facile de choisir des recettes variées et équilibrées !

Fini les pâtes ou le riz quatre fois par semaine, vous modulez les recettes en vous assurant d'avoir :

- Des recettes à base de légumineuses (lentilles, pois chiches, petits pois, haricots rouges...)
- Des recettes à base de céréales (pâtes, riz, quinoa, semoule, boulgour...)
- Des recettes à base de légumes de saison
- Des salades
- Des soupes
- Un alternance de poisson, poulet, viande, tofu...etc.

À NOTER :

Choisissez en premier les légumes de saison (qui doivent représenter la moitié de l'assiette) et ensuite l'accompagnement. Cela vous permettra de varier simplement les plats au fil des mois !

3. Faire des économies

Une fois votre planning de menus finalisé, **vous établissez la liste de courses**. Listez tous les ingrédients (avec les quantités) dont vous aurez besoin pendant la semaine.

Quand vous ne savez pas ce que vous allez faire à manger, vous achetez des produits au petit bonheur la chance, en fonction des promotions, de vos envies du moment, etc. Ensuite vous les oubliez au fond d'un placard et ils finissent à la poubelle !

Avec une liste bien structurée : fini les légumes flétris oubliés dans le bac du réfrigérateur, les plats cuisinés peu recommandés, les commandes de livraison à la maison en urgence car vous ne savez pas quoi manger, les arrêts répétés au supermarché sur le chemin du retour du travail...

Vous ferez **vos courses de manière organisée, efficace, rationnelle et … économique !**

À NOTER :

Quand vous faites votre liste de course en fonction des menus, listez dans un premier temps TOUS les ingrédients dont vous avez besoin. Ensuite faites le tour de vos placards et de votre réfrigérateur pour barrer ceux que vous avez en réserve. Cette méthode permet une bonne gestion des stocks. Pour faire ceci rapidement il est important d'avoir une cuisine bien organisée (voir chapitre 3).

4. Éviter le gaspillage

Savez-vous que nous générons 70 tonnes de déchets chaque seconde ?

Paradoxalement chaque année **« l'overshoot day » (« jour de dépassement ») tombe plus tôt dans l'année**. Il s'agit du jour où l'humanité a consommé la totalité des ressources que la terre peut renouveler en un an ! Et cette année, l'humanité a épuisé les ressources de la planète pour l'année en juillet soit deux mois plus tôt qu'il y a 20 ans.

Éviter le gaspillage devient une nécessité pour l'avenir de la planète ! Connaissez-vous le "Continent plastique" ? La grande poubelle du pacifique qui mesure 6 fois la France.



Si les gestes individuels peuvent sembler dérisoires devant l'ampleur du problème, il ne faut pourtant pas les négliger. C'est également un moyen de sensibiliser les enfants aux enjeux écologiques en leur donnant les bons réflexes anti-gaspillage dès leur plus jeune âge ! (voir chapitre 10)

Planifier ses repas et avoir sa liste de courses, vous permet d'acheter juste ce qu'il vous faut pour la semaine. À la fin de la semaine, votre réfrigérateur devrait être quasiment vide (c'est le moment de le laver) et vos placards ne devraient pas manquer d'espace.

À NOTER :

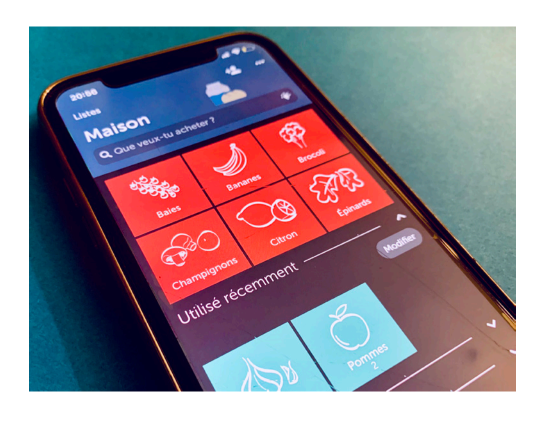
Quand vous faites vos courses, respectez scrupuleusement votre liste. Vous savez ce dont vous avez besoin et vous devez éviter les achats spontanés ou les promotions spéciales qui seront superflus.

5. Gagner du temps !

Vous pensez que passer 30 minutes par semaine pour planifier vos menus est une perte de temps ?

Calculez donc :

- Combien de temps vous passez à faire les courses, à errer dans les rayons à la recherche d'idées ?
- Combien de fois vous devez y retourner car vous avez oublié quelque chose ?
- Combien de temps vous passez tous les jours à réfléchir à ce que vous allez cuisiner ?
- Combien de fois vous êtes vous énervé car vous manquiez d'inspiration ?
- Et si en plus il faut préparer des boîtes à lunch… **on parle de 14 menus par semaine… cela ne s'improvise pas si vous voulez manger sainement !**



Il existe de nombreuses Apps qui vous permettent d'avoir vos listes de courses sous la main et toujours à jour !

Une fois que votre planning est réalisé, vous ne vous posez plus de question. Pas besoin de réfléchir nerveusement dans la voiture à ce que vous allez cuisiner le soir ou de scruter avec angoisse le contenu du réfrigérateur en vous demandant ce que vous allez mettre dans les boîtes à lunch du lendemain : tout est sur le planning !

À NOTER :

Quand vous faites votre liste de courses, classez les aliments par catégories. Vous gagnerez du temps dans les rayons du magasin ou au marché.

2. Comment planifier ses repas ?

3 conseils pour une planification efficace.

1. Planifier seul ou en famille ?

Les 2 approches ont leurs avantages, à vous de voir laquelle vous convient le mieux. Quand vous planifiez seul c'est plus rapide, il y a moins de discussions autour des menus, mais vous aurez tendance à privilégier ce que vous aimez.

Quand vous planifiez en famille, c'est en général plus long mais :

- Vous aurez plus d'idées en fonction des goûts de chacun.
- Tout le monde aura participé à l'élaboration du menu. Donc, en théorie, personne ne devrait bouder les plats.
- Vous tiendrez plus facilement compte des activités de chacun « *Alexis n'est pas la jeudi soir* », « *Martine a 4h de sport lundi, elle a besoin d'une boîte à lunch rassasiante* »…
- Vous en profiterez pour expliquer à nos enfants l'importance d'une bonne alimentation.
- Enfin, c'est plus agréable d'être en famille que seul devant sa feuille et ses recettes de cuisine.

Vous pouvez aussi alterner en fonction du temps dont vous disposez et des disponibilités de chacun.

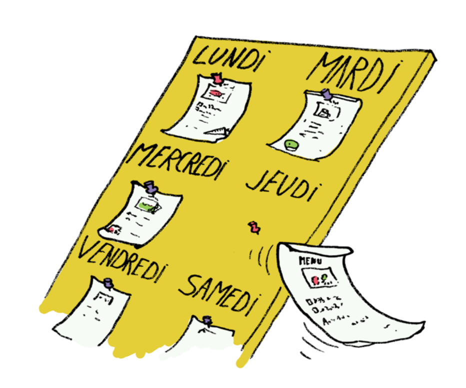
Les premières planifications vont vous sembler fastidieuses : prendre le temps de réfléchir aux menus, les organiser dans un planning, faire la liste de courses associée, le tour rapide de vos placards… Une activité pas folichone mais qui ne doit pas vous décourager…

C'est comme quand on se remet au sport : c'est difficile au départ, cela demande effort et persévérance mais rapidement les choses s'améliorent !

2. Comment trouver l'inspiration rapidement ?

Aujourd'hui, ce ne sont pas les sources d'inspiration qui manquent : livres, sites de cuisine, blogs, médias sociaux, vous avez des milliers de recettes à portée de la main. Et c'est souvent ça le problème !

AVANT DE CHERCHER DES RECETTES, COMMENCEZ PAS STRUCTURER VOTRE SEMAINE !



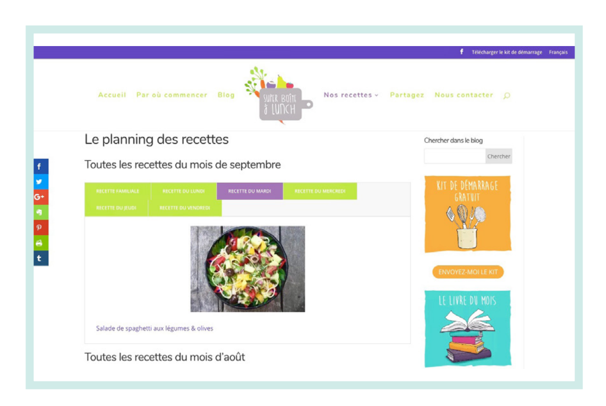
Si vous vous lancez sur Internet en quête d'inspiration, il est fort à parier que votre planification durera plus de 30 minutes et que vous finirez découragé…

Attention on ne parle pas ici du repas gastronomique que vous allez préparer pour fêter les 40 ans de votre mari mais bien de petits plats équilibrés que l'on veut cuisiner rapidement et facilement plusieurs fois par semaine.

Avant de chercher des recettes, commencez par structurer votre semaine soit :

1. Par type d'aliments :
    - **Lundi** : végétarien / légumes de saison
    - **Mardi** : volaille
    - **Mercredi** : riz/quinoa/pâtes/semoule
    - **Jeudi** : poisson
    - **Vendredi** : légumineuses
    - **Samedi** : Restes
    - ...

2. Par catégorie :
    - **Lundi** : mélange légumes - céréales
    - **Mardi** : quiche
    - **Mercredi** : boudha bowl
    - **Jeudi** : gratin
    - **Vendredi** : soupe ou salade
    - **Samedi** : pizza
    - ...



TROUVEZ DE L'INSPIRATION SUR WWW.SUPER-BOITEALUNCH.COM.

Ensuite, pour trouver rapidement l'inspiration :

- Faites la liste des recettes simples et équilibrées que vous savez faire (que votre maman vous a appris par exemple).
- Choisissez 1 ou 2 blogs qui vont vous servir d'inspiration (vous pouvez changer tous les mois). Si vous en choisissez plus, vous ne saurez plus sur quels sites se trouvent les recettes que vous avez sélectionnées.

Quelques idées pour des recettes simples et variées tous les jours :

- Super Boîte à Lunch et son planning de recettes
- SOS cuisine : consultez les recettes gratuites organisées par catégories
- Ptitchef avec ses idées de menus par jour ou par aliment
- Le célèbre Marmiton en Europe
- Pinterest, en vous constituant des tableaux avec les recettes qui vous intéressent.

Et d'astuces pour se simplifier la vie sur Nutri-mômes.

Quand vous sélectionnez les recettes de la semaine, tenez compte des paramètres suivants :

- Réfléchissez au temps dont vous allez disposer chaque jour pour cuisiner. Ne vous lancez pas dans un plat qui nécessite 20 minutes de préparation et 1h de cuisson si vous n'avez que 30 minutes à consacrer à la cuisine.

- Pensez à la saison et à la météo ! Si c'est l'été et qu'il fait très chaud, prévoyez des plats rafraîchissants utilisant des légumes de saison. Mais s'il y a soudain une baisse de température, une casserole de pâtes aux légumes de saison sera sans doute appréciée.

- Prenez en compte vos activités et celles de vos enfants. Évitez un plat trop lourd si vous voulez aller vous entraîner au club de sport une fois les enfants couchés ! Prévoyez des boîtes à lunch rassasiantes si votre enfant à 2h de sport dans la journée…

À NOTER :

Si votre enfant va à la cantine, imprimez le planning des repas de son école : cela vous évitera de cuisiner le soir la même chose qu'il aura mangée à midi (deux fois des pâtes, du riz, du poulet…).

3. Quel planning utiliser ?

Une fois encore, il n'y a pas de recette miracle, il faut choisir le planning qui vous convient :

- **Une feuille de papier :** vous êtes créatif, vous aimez écrire, vous faites un tableau avec les jours de la semaine, une case pour les repas du midi et une case pour les repas du soir, et le tour est joué. Vous n'avez plus qu'à le remplir !

- **Un calendrier mural** sur lequel vous écrirez chaque semaine. Connaissez-vous le Frigo bloc, petit calendrier magnétique particulièrement pratique qui s'aimante facilement sur le frigo ?

À NOTER :

Si nos vies sont envahies par la technologie, la cuisine reste un lieu « protégé ». Mis à part les électroménagers de plus en plus sophistiqués, ni l'ordinateur, ni la tablette ne sont capables de cuisiner pour nous ! Le petit planning aimanté sur le frigo peut vous paraître un outil archaïque mais vous découvrirez que c'est TRES pratique !

Le Frigo bloc, un petit calendrier magnétique particulièrement pratique qui s'aimante facilement sur le frigo.



- **Un tableau sur votre ordinateur** : il est conseillé d'imprimer le tableau hebdomadaire et de l'afficher dans la cuisine.

- **Un planning gratuit** : de nombreux blogueurs ont développé leur planning et le mettent à disposition de leurs lecteurs. Il suffit de le télécharger. Vous pouvez par exemple imprimer le planning de Judith, du blog Maman s'organise, qui est très simple et pratique avec la liste de courses sur la droite (vous le trouverez dans les annexes).


LES REPAS
de la semaine

LES COURSES
de la semaine

LE PLANNING DE JUDITH,
DU BLOG MAMAN S'ORGANISE EST TRÈS
SIMPLE ET PRATIQUE.
- VOIR ANNEXES -

ASTUCE :

Astuce zéro déchet : imprimez votre planning et plastifiez-le. Vous pourrez ensuite écrire dessus au marqueur et effacer chaque semaine votre menu à l'aide d'un chiffon humide (s'il reste des traces, un peu de vinaigre en viendra à bout). Il sera alors prêt pour le planning suivant. Plus besoin de l'imprimer chaque semaine !

Quelques conseils avant de vous lancer :

- Constituez-vous au fur et à mesure **une banque de recettes**. Regroupez les recettes à un endroit et n'hésitez pas à noter des commentaires, (pas de poivron pour Arthur, plus de brocolis pour Marie…) et les améliorations éventuelles (un peu trop sec, rajouter du parmesan…).

- Débutez idéalement par des recettes que vous connaissez et que vous maîtrisez. L'objectif de départ étant **d'apprendre à élaborer un planning équilibré et santé.**

- Introduisez progressivement de nouvelles recettes faciles. Ne choisissez jamais une recette qui nécessite plus de 30 minutes de préparation pour un jour de semaine.

- Quand vous remplissez le planning, notez bien l'origine des nouvelles recettes (par exemple : Thon à la tomate philippin de Super Boîte à Lunch, recette de dahl de Nutri-mômes…) pour éviter le mercredi soir de regarder votre planning en vous demandant d'où vient la recette indiquée pour le soir.

- Prévoyez une ou deux cases vides dans le planning juste avant de faire vos courses : vous en profiterez pour écluser vos restes (voir chapitre 9).

- Gardez tout l'historique de vos plannings. Vous pourrez ainsi les réutiliser plus tard, le travail aura déjà été fait ! Gain de temps assuré !

Passez à l'action !

On récapitule !

- **Rassemblez-vous en famille et expliquez à vos enfants/conjoint que vous allez dès à présent planifier les menus de la semaine.**
- **Choisissez un modèle de planning qui vous convient.**
- **Regardez rapidement la météo, votre emploi du temps ainsi que celui de vos enfants pour la semaine à venir.**
- **Commencez à compléter le planning avec des recettes familières : privilégiez les légumes de saison. Variez les céréales et les féculents. Alternez volaille, poisson, tofu et n'oubliez pas les légumineuses !**

Votre planning est prêt ! Passez au chapitre suivant…

Chapitre 9



Comment trouver l'organisation qui VOUS convient pour rester Zen ?

Avez-vous l'impression de passer votre vie à cuisiner ? Petits déjeuners, boîtes à lunch, repas du soir… ça n'arrête jamais !

Cuisiner ! Vous n'aimez vraiment pas ça, vous manquez d'inspiration et préparer des repas « maison » est une véritable galère.
Comment faire pour cuisiner sainement et simplement en restant zen au quotidien ?



« Je n'ai simplement pas le temps de cuisiner ! ».

Mais pourtant vous devez manger... Actuellement le temps devient la chose la plus difficile à trouver dans nos plannings surchargés ! Or, cuisiner n'est pas une option, c'est la base de votre santé et de celle de vos enfants...

Comme vous l'avez lu dans le chapitre précédent, le nerf de la guerre pour manger sainement au quotidien c'est la planification ! Mais une fois que vous avez élaboré votre planning alimentaire pour la semaine, il faut également l'exécuter... et c'est là que les choses se compliquent...

Nous sommes tous différents : organisés, brouillons, persévérants, hédonistes, aventuriers, routiniers, etc. Et en cuisine, il va donc falloir trouver l'organisation qui VOUS convient !

Trouvez votre organisation !

Organisation 1 : très à la mode, le Batch Cooking !

Pour qui ?
Pour les personnes qui aiment cuisiner et/ou qui sont prêtes à passer 3-4h en cuisine le dimanche pour préparer leur semaine culinaire. Donc, plutôt les persévérants organisés et motivés !

C'est quoi ?
Le Batch Cooking consiste à préparer tous les repas de la semaine d'un seul coup en quelques heures. Après avoir planifié les menus de la semaine, vous bloquez 3-4h, le dimanche par exemple, et vous cuisinez tous les repas d'un coup !

Vous stockez ensuite les préparations au frais ou au congélateur. Plus besoin de vous mettre aux fourneaux jusqu'au dimanche suivant !

Les avantages du Batch Cooking :

- **Gagner du temps :** cuisiner les repas de la semaine en une fois, même si cela dure 3-4h, sera plus rapide que la somme du temps passé à cuisiner tous les jours. Vous laverez et éplucherez tous les légumes d'un coup, vous nettoierez les différents ustensiles une seule fois...

- **Faire des économies & limiter le gaspillage** : vous n'achèterez que les aliments dont vous avez besoin : plus d'achats spontanés « au cas où » qui s'entassent dans les placards et finissent à la poubelle, ou de légumes qui flétrissent dans le bac du réfrigérateur.

- **Manger sainement de manière équilibrée et variée avec des produits de saison :** une bonne planification vous permet de manger de manière équilibrée et variée toute la semaine (voir chapitre 8). Laver, éplucher, couper les légumes peut être un peu fastidieux, mais effectuer ces tâches en une seule fois, en impliquant toute la famille vous assurera de manger des légumes frais toute la semaine.

- **Faciliter votre quotidien :** Fini la question « *Quand est-ce qu'on mange ?* ». Vous n'avez plus à cuisiner en rentrant travail : tout est déjà presque prêt. Quelques minutes pour faire les derniers assemblages, vous réchauffez, à table !

ASTUCE :

Transformer le Batch Cooking en activité familiale ! Avec le batch cooking, tout le monde peut mettre la main à la pâte et prendre en charge une activité en fonction de son âge et de ses habiletés : laver, éplucher, couper, émincer... il y en a pour tous les goûts ! Cuisiner en famille peut devenir un véritable plaisir !

Les inconvénients du Batch Cooking :

- **Une planification pas évidente :** autant planifier des repas rapides et sains à l'avance est somme toute assez facile à faire, autant planifier en mode Batch Cooking c'est beaucoup plus compliqué. Si vous souhaitez vous lancer, il est conseillé de débuter avec un bon livre qui vous assiste étape par étape. Un Best-seller est le livre de Caroline Pessin et Charly Deslandes : « *En 2H, je cuisine pour toute la semaine* » ; à noter que les 2h annoncées dans le titre sont largement sous estimées… Pour les novices, il faut compter au moins 3 à 4 heures pour arriver au résultat.

CHOISIR UN BON LIVRE OU UN BON SITE POUR DÉBUTER LE BATCH COOKING EST INDISPENSABLE !



- **4h de cuisine d'un coup !** Après une semaine fatigante et bien chargée, beaucoup profitent du week-end pour se reposer. Il faut être motivé ou passionné pour passer une matinée ou une après-midi à cuisiner.

- **Un manque de flexibilité :** si vous n'aimez pas un aliment et qu'il fait partie des recettes Batch Cooking, vous êtes un peu bloqué… Avec l'expérience vous apprendrez à trouver des alternatives mais, au départ, ce n'est pas évident.

Si vous ne l'avez jamais expérimenté, essayez au moins une fois une séance de Batch Cooking en famille. C'est une belle activité pour un dimanche après-midi pluvieux. C'est aussi le moment idéal pour parler à vos enfants de l'importance de la nourriture pour leur santé et d'évoquer les problèmes croissants causés par la « malbouffe », dont les fameux hot dog et sodas qu'ils affectionnent tant !

À NOTER :

Vous pouvez trouver des recettes de Batch Cooking gratuites sur Internet, en particulier sur le site Cuisine Addict. Celui-ci vous fournit des recettes hebdomadaires qui varient en fonction des saisons !

Organisation 2 : la cuisine "en grande quantité" !

Pour qui ?
Pour les personnes qui veulent manger sainement sans varier constamment les menus et sans cuisiner tout le temps. Pour les malins organisés et un peu hédonistes.

C'est quoi ?
Cuisiner "en grande quantité" consiste à maximiser le temps que vous passez en cuisine. Chaque fois que vous cuisinez, doublez ou triplez vos quantités ! Ce n'est pas beaucoup plus long et cela vous fera gagner beaucoup de temps par la suite...

Par exemple, vous cuisinez des lasagnes, une soupe de lentilles ou du thon à la tomate philippin, faites-en plus, divisez le surplus en portions et congelez-les.

À NOTER : Vous pouvez appliquer ce principe à la majorité des recettes que nous vous proposons à la fin de ce livre. De manière générale, de nombreuses recettes sont adaptées à ce mode de cuisine (les soupes, les mijotés, les boulettes, les plats à base de céréales, les quiches, les cakes sucrés/salés...). Vous avez donc un vaste choix devant vous.

Les avantages de cuisiner "en grande quantité" :

- Vous avez toujours des plats prêts sous la main. Un imprévu? Pas envie de cuisiner? Ouvrez le congélateur !
- Une semaine de répit tous les 15 jours ! Si vous cuisinez en grande quantité 3 fois par semaine, tous les 15 jours vous n'aurez aucun souper à préparer.

Les inconvénients de cuisiner "en grande quantité" :

- Les courses sont un peu plus volumineuses. Vous limitez cet inconvénient en ne cuisinant en grande quantité que deux ou trois fois par semaine plutôt que tous les jours (sauf si vous ne voulez-vous mettre aux fourneaux qu'une semaine sur deux !).

- Les préparations sont certes un peu plus longues, mais vous gagnerez, par la suite, beaucoup de temps puisque vous aurez fait 2 ou 3 repas d'un coup.
- Il faut avoir un congélateur de bonne taille pour pouvoir stocker les plats.

Astuce :

Avez-vous essayé de faire vos courses en ligne ? Ce service qui peut sembler impersonnel présente pourtant de nombreux avantages :

- **Confort :** vous faites vos achats dans le confort de votre foyer. Plus besoin de traîner des enfants fatigués ou déchaînés au Supermarché.
- **Flexibilité :** vous pouvez faire vos courses en quelques clics n'importe quand, pendant une pause au travail, le soir quand les enfants sont couchés...
- **Gain de temps :** après plusieurs commandes, les supermarchés gardent vos achats en mémoire, ce qui accélère votre prochaine commande. Vous passez ensuite prendre vos courses le jour et l'heure qui vous conviennent. Il existe également des services qui livrent vos courses dès le lendemain ou la journée de votre choix directement à domicile. Plus besoin de perdre du temps à faire vos courses après une journée fatigante ou en fin de semaine !
- **Choix :** vous avez de plus en plus de magasins spécialisés qui offrent le magasinage en ligne. Outre les grandes surfaces généralistes, vous trouvez également des Supermarchés qui proposent des produits biologiques ou des épiceries spécialisées. Il existe également des plateformes qui vous permettent de commander chez les agriculteurs et d'être livrés à domicile (par exemple Les fermes Lufa au Québec ou eFarmz en Belgique).

À NOTER :

Quand vous cuisinez en grande quantité il est important :

- D'investir dans des contenants de bonne qualité (plats en verre, pots avec couvercles hermétiques) qui protègent bien les aliments des brûlures de la congélation.

- De bien indiquer sur les plats la date de congélation pour les consommer dans les 2-3 mois qui suivent (voir chapitre 4).

- De tenir l'inventaire du congélateur pour assurer une bonne rotation de son contenu. Élaborez au fur et à mesure une liste indiquant le nom du plat et sa date de préparation. Collée sur la porte du congélateur, elle vous permettra une bonne gestion de votre stock. Rappelez-vous de la règle d'or "premier entré - premier sorti". Conservez la liste à jour !

Cuisiner en grande quantité n'est pas contraignant. C'est simplement une habileté et un réflexe à développer !

À SAVOIR :

Qu'est-ce que les brûlures de la congélation ? Lorsque vous congelez des aliments dans des emballages fermés de manière non hermétique, l'air pénètre et sèche l'aliment qui s'y trouve provoquant des colorations grises ou noires. Ce n'est pas très appétissant mais nullement dangereux pour la santé.

Organisation 3 : "Simplifiez-vous la cuisine !"

Passer 4h en cuisine tous les dimanches ? NON, le batch cooking n'est définitivement pas pour vous !

Cuisiner en grande quantité pourquoi pas ? Mais vous avez un petit congélateur, vous manquez de place.

Que faire ? Tout n'est pas perdu !! Découvrez l'organisation « **Simplifiez-vous la cuisine !** »

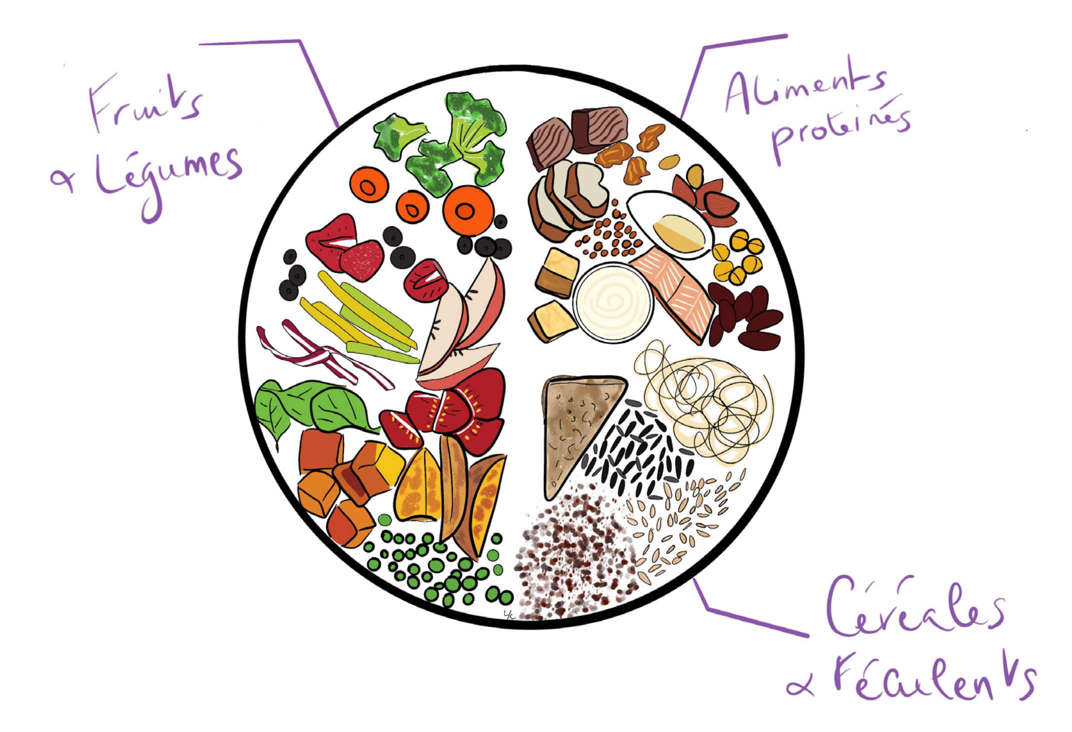
Pour qui ?
Les personnes qui n'aiment pas se casser la tête avec des recettes et qui veulent cuisiner rapidement sans se poser de question. Les efficaces pressés mais qui veulent manger « santé ».

C'est quoi ?
Voici 3 clefs pour cuisiner rapidement et sainement, n'importe quand et sans recette.

Clef 1 - Pour cuisiner sans recette

Les recettes, c'est formidable ! Quel plaisir, quand vous recevez ou pour une occasion spéciale, de préparer un succulent plat « aux petits oignons ». Mais pour la cuisine du quotidien, c'est contraignant et pas nécessaire. Pour faire des plats sains, il y a 2 choses que vous devez toujours garder en tête :

- **Connaître le contenu de « l'assiette parfaite »** : ne vous cassez plus la tête avec les notions de quantités/portions, visualisez votre assiette. Cette dernière doit être constituée de:
  - 50% de légumes/fruits
  - 25% de céréales/féculents (pâtes, riz, quinoa, semoule....)
  - 25% d'aliments protéinés (poisson, poulet, viande, œufs, tofu...).



- **Savoir quels aliments manger et à quelle fréquence :**

  - **Légumes :** plusieurs fois par jour. A volonté. Crus et cuits. Tenez compte des saisons pour les fruits et légumes.
  - **Céréales :** tous les jours. Variez !
  - **Œufs :** jusqu'à 4 par semaine.
  - **Viandes blanches :** 2x par semaine.
  - **Poissons :** gras / maigres : 2x par semaine.
  - **Légumineuses :** 2x par semaine.
  - **Fruits :** 2 x par jour.
  - **Viandes rouges :** 1x par semaine.

Clef 2 - Pour rester Zen

Vous l'avez compris en lisant le chapitre précédent : pour éviter le stress des repas et gagner en sérénité, le nerf de la guerre est la planification. Savoir ce que l'on doit préparer pour les boîtes à lunch et/ou les repas du soir, allège considérablement notre charge mentale.

Mais comment faire sans recette ?

Et bien simplement en misant sur les bonnes combinaisons tout en gardant « l'assiette parfaite » en tête.

Prenez votre planning, commencez par répartir les légumes dans les différents repas du midi et du soir, puis vous rajoutez une source de protéines et une céréale ou un féculent. La bonne nouvelle, c'est que les combinaisons sont infinies !

Astuce :

Si vous préparez 2 repas par jour, alternez le cuit et le cru. La façon la plus simple et la plus rapide de manger des légumes frais tous les jours, c'est de les manger crus. Les salades repas sont donc à mettre au menu (salade de carottes/fromage, salade de chou, salade de quinoa, salade de lentilles, taboulé, etc.).

Pour illustrer cette méthode qui vous permet de réaliser un repas très rapidement (entre 10 et 30 minutes), voici 3 exemples de plat , détaillés dans une fiche recette pour l'exercice (voir Annexes), mais qui pourraient être réalisés intuitivement :

- Les vermicelles de riz aux carottes, brocolis et poulet
- Les petits pois au riz, tomates, champignons et jambon
- Les spaghettis sauce tomate, épinards et sardines

Astuce :

Commencez par choisir les assemblages de légumes : tomates/courgettes/poivrons ou champignons/petits pois/tomates ou poivrons/courgettes/épinards... Un bon moyen pour stimuler votre créativité et soutenir le commerce local est de vous abonner aux paniers des producteurs locaux. Vous aurez ainsi des légumes frais, de saisons, souvent biologiques et qui varieront au fil des saisons !

Clef 3 - Pour gagner du temps et cuisiner rapidement

Petit rappel et première chose importante si vous voulez être efficace en cuisine : il faut être bien outillé (voir chapitre 1). Aucune chance d'être rapide si vous mettez un temps fou à éplucher et couper vos légumes ou si vous ne pouvez pas les faire cuire rapidement à la vapeur.

Ensuite, on ne reparlera pas du planning mais de la préparation ! Après avoir fait vos courses, sans vous lancer à corps perdu dans le batch cooking pendant plusieurs heures, prenez 30 minutes pour éplucher et couper les légumes, alliacées et herbes aromatiques. Pensez à systématiquement ajouter un aliment de la famille des alliacées (ail, oignon, échalote) et une plante aromatique (persil, coriandre, basilic...) dans vos préparations. Pourquoi? Cela est expliqué au chapitre 2.
Vous pouvez également faire cuire les céréales/féculents dont la cuisson est plus longue que 15 minutes (riz brun, riz noir, lentilles..). Cela accélérera et facilitera leur consommation durant la semaine.



SI VOUS PRÉPAREZ VOS LÉGUMES ET VOS CÉRÉALES À L'AVANCE, VOUS N'AUREZ PLUS QU'À FAIRE L'ASSEMBLAGE LES SOIRS DE SEMAINE !

Ainsi, vous n'aurez plus qu'à suivre votre planning et faire vos combinaisons... Et si vous avez le courage, prévoyez de cuisiner en grande quantité une ou deux fois durant la semaine. Vous pourrez ainsi :

- Vous accorder des soirées "sans cuisine" la semaine suivante !
- Mettre les restes dans votre boîte à lunch ou celles de vos enfants le lendemain.

À SAVOIR :

Connaissez-vous l'expression « la mise en place » en restauration ? En cuisine, avant le service, les Chefs font la mise en place, ce qui signifie tous les préparatifs avant la cuisson des plats : nettoyage, épluchage, découpe des légumes, préparation des sauces etc. C'est une étape indispensable qui leur permet de gagner beaucoup de temps lors de la réalisation des recettes. Il est toujours bon de s'inspirer des bonnes pratiques !

Au final, **l'important est que vous trouviez l'organisation qui vous convient,** en fonction de vos goûts, de votre réalité et de votre motivation. Vous pouvez aussi alterner ou adapter les différentes méthodes : faire du batch cooking pour 3 jours et utiliser les restes pour les autres jours, faire une base et la décliner pour plusieurs plats durant la semaine (riz, croquettes de riz, risotto...).

À NOTER :

Si vous êtes une famille de 4 personnes et que vous avez les moyens, vous pouvez également investir dans le Thermomix. Ce robot-ordinateur révolutionnaire, qualifié d'assistant culinaire, remplace à lui seul au moins 7 appareils électroménagers. Il vous permet de réaliser rapidement des centaines de recettes. Plus de livre de cuisine, les instructions apparaissent étape par étape sur son écran. Très pratique mais très onéreux, il peut tout faire sauf… la planification hebdomadaire.

Quelques réflexes à acquérir pour gagner du temps

Voici quelques petits gestes quotidiens qui peuvent vous faire gagner beaucoup de temps !

1. Les réflexes du matin

D'un côté il y a les chanceux qui sont du matin. Ils se lèvent en top forme à 5h, bien réveillés et plein d'enthousiasme. De l'autre, il y a ceux qui ont plus de mal à émerger et qui ont besoin d'un bon café avant de pouvoir fonctionner… Que vous apparteniez à l'une ou l'autre des catégories, voici 2 réflexes à prendre. En fonction de ce qui est prévu sur votre planning alimentaire pour le soir :

- **Décongelez !** Sortez du congélateur la viande, la volaille ou le poisson que vous avez prévu de cuisiner le soir et placez-le au réfrigérateur.
- **Faites tremper !** Rappelez-vous, faire tremper les céréales réduit considérablement leur temps de cuisson (de moitié pour certaines céréales !)

2. Les réflexes du soir

Préparez le petit déjeuner !

- Mettez la table (les bols, couverts, oléagineux, etc.).
- Placez sur votre plan de travail ce qui vous servira à préparer les éventuels fruits du matin. Ne préparez évidemment pas encore les aliments qui doivent se conserver au réfrigérateur.
- Si vous prenez un café ou un thé le matin, préparez déjà votre tasse, etc.
- Sortez, si besoin, le pain du congélateur.
- Mettez de l'eau dans une casserole si vous souhaitez faire des œufs à la coque le lendemain matin (il s'agit d'une des cuissons idéales pour la santé).

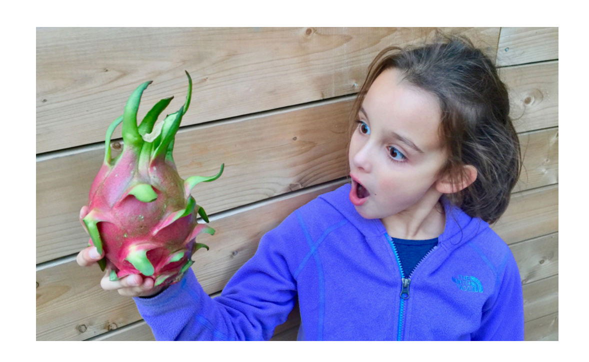
Laissez une cuisine propre avant d'aller vous coucher !
Rien de pire le matin que de se retrouver pour prendre le petit déjeuner dans une cuisine sale et bordélique... ça commence mal la journée, donc le soir :

- **Rangez** la vaisselle sale et les ustensiles au lave-vaisselle. Faites-le éventuellement fonctionner s'il est plein.
- **Pas de gâchis :** mettez les restes de repas dans des plats en verre transparent au réfrigérateur. Ils sont hygiéniques et ne contiennent pas de perturbateurs endocriniens (voir chapitre 4). Et s'ils sont transparents, cela vous permettra de facilement voir ce qu'ils contiennent. Si vous voulez les consommer plus tard dans la semaine, congelez-les.
- **Nettoyez** vos plans de travail.

3. Le réflexe avec les courses

Quand vous faites les courses, rangez-les immédiatement. Ce conseil peut vous paraître simpliste, mais parfois, on ne le fait pas tout de suite. Résultat : Les sacs traînent, le bazar s'accumule et puis, on se sent dépassé de voir notre cuisine sens dessus dessous. On oublie quelques fruits au fond d'un sac, ils pourrissent, le sac sent mauvais, on doit tout laver...

EN VOUS AIDANT À RANGER LES COURSES, LES ENFANTS DÉCOUVRENT DE NOUVEAUX ALIMENTS !



À NOTER :

Inciter les enfants à vous aider à ranger les courses les fera contribuer aux tâches de la maison, leur donnera une bonne habitude, leur apprendra où se trouvent les différents aliments et leur permettra parfois d'en découvrir de nouveaux.

4. LE RÉFLEXE DU RÉFRIGÉRATEUR

Gardez votre réfrigérateur en ordre ! Pour faire cela rapidement, il faut l'organiser une fois pour toute (voir Optimiser la conservation au réfrigérateur du chapitre 4) et expliquer cette organisation à tous les membres de la famille (légumes dans les bacs, laitages & fromages dans la partie fraîche au centre).
Prenez le réflexe de ranger dans le fond les nouveaux aliments dont les dates de péremption sont éloignées.

RÉFRIGÉRATEUR EN ORDRE = IDÉES CLAIRES !

Vous savez ce qu'il contient : les restes à consommer rapidement, les aliments qui ont une date de péremption proche, les légumes qui commencent à flétrir et qu'il est urgent de cuisiner... Tout cela diminuera le gaspillage et vous fera faire des économies.

5. LE RÉFLEXE BOÎTE À LUNCH / LUNCHBOX

Ne laissez pas traîner les boîtes à lunch ! Dès que vos enfants rentrent de l'école, demandez-leur de vider leur lunchbox :

- Jeter les détritus s'il y en a.
- Thermos, couverts, bols... dans le lave-vaisselle ou à laver à la main : tout doit être prêt pour le lendemain !

Si vous aussi, vous êtes « à la boîte à lunch », adoptez les mêmes réflexes !

À NOTER :

Ces gestes quotidiens peuvent vous sembler nombreux et vous demanderont peut-être un petit effort au départ. Mais après quelques jours, ils deviendront une habitude et vous feront gagner en temps, en organisation et en apaisement. En effet, lorsque vous êtes organisé, vous êtes plus calme et plus détendu.

S'ORGANISER AVEC LES RESTES

Vous avez mal évalué les quantités… Arthur n'avait pas faim ce soir… Louison a été invitée chez sa copine Garance à la dernière minute….

Tout cela n'était pas prévu, et voilà, vous avez des restes !

Pas assez pour un repas complet, trop pour s'en débarrasser (NON au gaspillage alimentaire !)… Que faire ?

Dans une société consumériste où la tendance est au renouvellement constant, accommoder les restes peut vous sembler un concept suranné. Et pourtant, il présente de nombreux avantages : éviter le gaspillage, faire des économies et une fois de plus, gagner du temps en cuisine !

Mais que faire de ses restes ?

Tout d'abord STOP aux idées reçues : accommoder les restes ne signifie pas proposer des repas moins appétissants ! Il est facile de se régaler avec eux !

Les restes peuvent servir à faire :

- **Des boîtes à lunch : c'est le plus simple !**

  Mettez les restes dans les boîtes à lunch de vos enfants ou emmenez-les à votre travail. Cela évitera à vos enfants d'aller manger du « Junk food » à la cafétéria de l'école ou cela vous permettra d'éviter d'acheter un sandwich ou une salade toute faite contenant des additifs, conservateurs, etc. Rien ne vaut un repas fait maison ! Et c'est également plus économique !



La boîte à lunch est de plus en plus populaire car elle permet aux parents de contrôler l'alimentation de leurs enfants !

- **Un repas « patchwork »**

  Dans votre planning (voir chapitre 8), prévoyez un repas « j'écluse mes restes », idéalement à la fin de la semaine. Sortez tous vos petits restes sur la table et laissez chacun piocher dans les différents plats pour garnir son assiette (veillez à ce que vos enfants se servent de légumes !).

- **Du « recyclage » anti-gaspillage**

  Vous ne faites pas de boîtes à lunch, il y a peu de restes, vous pensez les jeter. Que nenni, prenez le réflexe de les sortir en accompagnement du repas suivant. Le petit morceau de gratin de pommes de terre ravira certainement un des gourmands se trouvant autour de la table…

Mais concrètement, comment accommoder les restes ?

Il y a mille et une façons d'accommoder les restes et nos grands-mères étaient des stars en la matière. Voici quelques idées faciles et rapides à garder en tête ou à scotcher sur votre frigo.

1. Il vous reste des pâtes, du riz, du quinoa ou d'autres céréales

- **Pour les pâtes, les gratins !** C'est facile : ajoutez quelques légumes, un peu de crème et du gruyère.

- **Pour les autres céréales : les croquettes !** Du quinoa, du riz, etc., ajoutez des œufs, quelques petits morceaux de jambon, des oignons, des herbes et voilà, vous pouvez faire de délicieuses croquettes qui seront un accompagnement de choix !

2. Il vous reste de la viande ou de la volaille

- **Faites des boulettes !** Mixez les restes, mélangez-les avec de la mie de pain ou des pommes de terre cuites ou simplement avec de l'oignon et des aromates et vous n'avez plus qu'à rouler vos boulettes ! Avec une sauce tomate, c'est en général un plat très apprécié des enfants.

- **Pensez au hachis Parmentier «revisité» :** le hachis peut être réalisé avec tous les restes de viande ou de volaille (poulet, bœuf, agneau, dinde, jambon..). Une couche de viande hâchée, une couche de céréales (quinoa, pâtes, riz...), une couche de légumes et le tour est joué !

À tester : Broyez des restes de poulet avec des oignons, de l'ail et du jambon blanc. Faire revenir la mixture à la poêle et vous aurez un accompagnement très goûteux pour des pâtes ou du riz.



Les tortillas sont une option simple et rapide pour écluser le restes de viande et légumes.

- **Tortillas/wraps :** Rien de plus rapide pour les boîtes à lunch ou le soir en accompagnement d'une salade. Sur une tortilla, vous étalez un peu d'houmous, Tzatziki, ou fromage crémeux, quelques feuilles de salade, de petites tranches de tomates, avocats, concombres... au choix... et il n'y a plus qu'à « wrapper ».

- **Salades :** N'oubliez pas que l'on peut transformer une simple salade en salade-repas en rajoutant des protéines (morceaux de poulet, dinde, jambon...) et des céréales ou féculents (quinoa, maïs, pommes de terre...).



Pour accommoder vos restes,
testez les salades de quinoa. Voir la recette en annexe.

3. Il vous reste du poisson :

- **Pensez aux accompagnements :** les restes de poisson se marient bien avec les pâtes par exemple. En général, les enfants raffolent des pâtes au saumon (dans lesquelles vous pouvez rajouter des épinards ou des brocolis).

À NOTER :

Essayer la recette des Rotinis au cabillaud, courgettes et tomates de Super Boîte à Lunch.

- **Les tartes, les quiches ou les cakes** sont également des façons rapides d'écluser les restes de poisson : la quiche au saumon en est un célèbre exemple.

À SAVOIR :

Connaissez-vous la différence entre une tarte et une quiche ?
Ce sont deux préparations dont la base est une pâte. La quiche est une tarte salée qui doit obligatoirement contenir un mélange d'œufs et de crème. La tarte peut contenir n'importe quelle garniture et peut être salée ou sucrée.

4. Il vous reste des légumes un peu vieillissants :

- **À la soupe !** Rien de plus rapide : légumes, eau, bouillon de poulet et vous aurez une délicieuse soupe (avec des petits morceaux de légumes ou en velouté). Vous pouvez y ajouter du curry, du gingembre ou d'autres épices et herbes aromatiques.

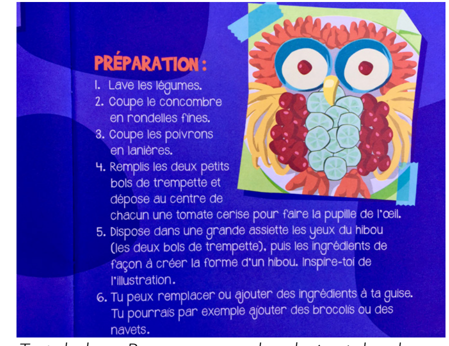
À NOTER :

Pour vos soupes, vous pouvez utiliser les fanes ou feuilles des légumes dont vous ne savez pas quoi faire (poireaux, radis, carottes, ...). Et pour une sensation de velouté, si vous n'avez pas de pommes de terre, ajoutez des noix de cajou que vous aurez, au préalablement, laissé tremper.

- **La bonne purée maison !** Il n'y a pas que la purée de pommes de terre. Pensez aux purées de légumes variés. 50% de pommes de terre et 50% de légumes variés, un peu de lait, de beurre et une pincée de noix de muscade et vous avez une délicieuse purée maison. Une manière facile d'augmenter la ration de légumes de vos enfants !

- **La ratatouille :** Un peu d'huile d'olive, des oignons, les vieilles tomates, courgettes, aubergines, poivrons... et vous aurez une délicieuse ratatouille qui accompagnera vos pâtes, riz ou autres céréales.

UTILISEZ LES RESTES DE LÉGUMES CRUS POUR FAIRE FAIRE DES APÉRITIFS AMUSANTS AUX ENFANTS.



Tiré du livre Ben entreprend sa boîte à lunch de Julia Gagnon

ASTUCE :

S'il vous reste des morceaux de légumes (1/2 concombre, 2-3 carottes, quelques petites tomates cerises...) c'est le moment de revisiter l'apéritif ! Un petit apéro de légumes crus improvisé est toujours agréable : bâtonnets de légumes avec de l'houmous ou du guacamole, petits cubes sur des baguettes avec des morceaux de fromage (les enfants adorent faire cela et sont souvent très créatifs !)...

5. Il vous reste des légumes cuits :

- **Pensez aux omelettes :** champignons, épinards, kale, brocolis… Mélangez les restes de légumes avec quelques œufs. Et pourquoi pas un peu de vieux comté, de parmesan, ou de chèvre frais ?

- **Encore les quiches, si facile à faire :** Battez 3 œufs avec 20 cl de crème fraîche. Ajoutez les restes de légumes (environ 500 grammes), sel, poivre et épices au choix. Répartissez ensuite la préparation sur une pâte feuilletée ou brisée. Ajoutez du fromage râpé par-dessus. Mettez au four 40 minutes à 180°C (350°F). Surveillez la cuisson.

.

- **Les cakes :** 3 oeufs, 150 g de farine, 100 g de gruyère/cheddar/parmesan râpé, 100ml d'huile d'olive, 120ml de lait, sel et poivre, et vous n'avez plus qu'à rajouter les morceaux de légumes !

Astuce :

Ayez toujours une pâte à quiche et une pâte à pizza dans votre congélateur. Et si vous êtes en rupture de stock et que vous n'avez pas le temps de faire la pâte, pensez aux mini-quiches sans croute !

6. Il vous reste des fruits trop mûrs :

- **Les compotes :** pommes, framboises, poires, etc. feront de délicieuses compotes maison (beaucoup moins sucrées que toutes les compotes industrielles vendues en grande surface). Et si vous êtes courageux, vous pourrez même les utiliser pour faire un crumble (100g de sucre – 100 g de beurre – 200 g de farine. On mélange avec les mains, on répand au-dessus de la compote, 25 minutes au four et c'est prêt !).

- **Les mueslis** avec des petits flocons d'avoine par exemple. Une recette facile : broyez des pommes avec un jus d'orange frais, mélangez le tout et ajoutez des fruits divers (des petits fruits frais ou des fruits secs). Vous pouvez également rajouter des amandes ou noisettes en poudre et, avant de servir, coupez une banane en morceaux ! A déguster au petit-déjeuner, au goûter ou en dessert.

- **Les coulis et les confitures :** faites cuire vos fruits mûrs dans une casserole avec du sucre (par exemple 4 tasses de mûres pour 1 tasse de sucre et éventuellement une cuillère à soupe de jus de citron), remuez pendant 30 minutes et transvasez. Petit truc : pas besoin de gélatine, mettez la confiture au congélateur, quand vous la décongèlerez, elle aura une texture moins liquide !

À NOTER :

Ne jetez jamais les bananes trop mûres. Vous pouvez les congeler (sans la peau) pour en faire de smoothies, des glaces maison ou les utiliser pour faire des cakes bananes - chocolat très prisés des enfants. La mode est aussi au banana bread, pourquoi ne pas essayer ?

7. Il vous reste du pain :

- **Les petits plaisirs du pain perdu :** si facile à faire et délicieux, il peut se manger avec un peu de confiture maison, un peu de sucre de canne ou aromatisé avec un peu de cannelle. Un bon petit-déjeuner pour un samedi matin !

- **Le Mendiant :** redécouvrez ce gâteau composé avec des restes de pain rassis ou de gâteaux et des fruits de saison. Si la recette a évolué au fil du temps (fruits secs, vanille, rhum, etc.), elle reste très simple à faire : pain rassis, œufs, lait et sucre. Le mendiant est à consommer tiède de préférence.

À SAVOIR :

Le mendiant est une recette très ancienne qui, après la guerre, remplaçait le plat de viande dans les campagnes et était consommé après une assiette de soupe de légumes.

- **Ne pas oublier les petits croûtons de pain.** Passés rapidement à la poêle, ils se marient très bien avec les salades, les soupes et les omelettes. N'hésitez pas à ajouter un peu d'ail et de sel pour leur donner plus de goût.
- **Et la panure maison !** La panure ou la chapelure peut être obtenue en broyant au mixer du pain dur très sec préalablement passé au four. Idéal pour les nuggets de poulet si rapides à faire et tellement prisés des enfants !



Utilisez votre pain rassis pour faire de nuggets de poulet maison.

8. Et vos petits restes alors ?

Il vous reste un fond de sauce, un blanc d'œuf, des herbes aromatiques qui dépérissent à vue d'œil… Congelez-les dans des bacs à glaçons ou des petits bocaux. Vous en aurez certainement besoin un jour pour accommoder vos restes.

Astuce :

Il vous reste un peu de tout ? Essayez la soupe au « style asiatique » : chauffez de l'eau, mettez un bouillon de poulet ou poisson bio. Ajoutez de l'ail, du miso, du tamari ou de l'Ume Su. Mettez-y les restes de légumes, de viande ou de poisson, de riz ou de quinoa.

À NOTER :

S'il est vraiment trop tard pour consommer vos restes, ne les jetez pas à la poubelle mais compostez ! Ayez toujours une petite poubelle de compostage sous la main. De plus en plus de villes ramassent les poubelles de compost (si ce n'est pas le cas, appelez votre mairie). Et si vous avez des amis qui ont des poules, ils seront ravis !

PASSEZ À L'ACTION !

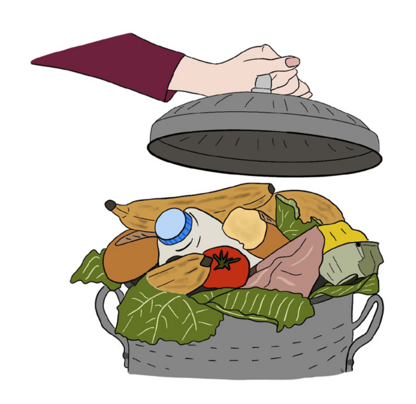
On récapitule !

Pour rester Zen en cuisine

- **Pour gagner du temps : testez les courses en ligne.**
- **Choisissez votre organisation : préférez-vous cuisiner longtemps une seule fois par semaine ou un peu tous les jours ?**
- **Si vous le pouvez, équipez-vous d'un « grand » congélateur et assurez-vous d'avoir des contenants adaptés.**
- **Préparez vos aliments après avoir fait vos courses : un automatisme à développer.**
- **Adoptez les bons réflexes le matin et le soir.**
- **Apprenez à maîtriser quelques recettes saines et rapides.**
- **Ne négligez pas les restes…**

Gardez toujours en tête « l'assiette parfaite ». C'est parti, lancez-vous !

Chapitre 10



9 moyens de lutter contre le gaspillage alimentaire

Combien de produits périmés avez-vous au fond de vos placards ?

Savez-vous quel pourcentage de la nourriture produite dans le monde est gâchée chaque année ?

Voici comment lutter contre le gaspillage alimentaire !

Actuellement, il est difficile de connaître avec précision le montant exact du gaspillage alimentaire dans le monde. Quelle quantité de nourriture destinée à la consommation humaine est perdue ou jetée tout au long de la chaîne alimentaire ?

Ce gâchis est estimé à plus d'un milliard de tonnes par an, soit environ UN TIERS de la nourriture produite dans le monde.

Ces chiffres sont à la fois révoltants et scandaleux, alors que de nombreux habitants de notre planète (environ 900 millions) souffrent de la faim ou de la malnutrition.

Les consommateurs, dans leur ensemble, sont responsables d'une partie importante de ce gaspillage (selon les études et les pays, cette part varie : 33% en France par exemple et 47% au Canada).

Mais nous ne sommes pas les seuls incriminés ! Il y a aussi du gaspillage dans la culture des produits, le transport, la grande distribution et même la petite épicerie, les restaurants, les hôtels...

Alors que pouvons-nous faire de plus ?



« Le gaspillage alimentaire... je le limite au maximum. D'ailleurs, je ne jette presque rien, je ne peux rien faire de plus ! »
C'est faux ! Vous pouvez faire beaucoup plus, sans grand effort. Voilà comment...

Précédemment, nous vous avons présenté les 4 fondamentaux qui permettent d'éviter beaucoup de gaspillage alimentaire. Petit rappel rapide :

1. Planifiez vos menus et vos achats

Référez-vous au chapitre 8.

À NOTER :

Attention aux « promos du moment ». S'il est parfois intéressant de saisir une opportunité (ce n'est pas sur votre liste mais vous voulez faire des compotes maison et les pommes sont en promotion), la plupart du temps il faut savoir résister aux sirènes des offres promotionnelles.

Les 2 questions à vous poser :

- **Est-ce bon pour la santé ?** Dois-je acheter ces céréales ultra sucrées parce que le pack famille est en promo ?
- **Aurais-je le temps de le faire ?** Cuisiner des compotes, des sauces, des coulis est une activité plaisante, que l'on peut faire en famille, si on a le temps ! Ce n'est pas une activité dans laquelle vous allez vous lancer un soir après le travail quand vous êtes épuisé…

2. Conservez vos aliments de manière efficace

Référez-vous au chapitre 4.

Rappel : pensez à bien organiser votre frigo en fonction de sa configuration et respectez la règle d'or du « premier entré - premier sorti ». N'hésitez pas à relire le mode d'emploi de votre appareil pour en tirer le maximum : conseils de température et disposition des aliments aux différents étages.

À NOTER :

Il ne faut pas confondre « **Date limite de consommation** » également appelée « **Date de péremption** » avec la mention « **À consommer de préférence avant** ». Certains consommateurs jettent souvent des produits alors que ce n'est pas nécessaire à cause de cette confusion :

- Dépasser la date de péremption peut rendre malade, il faut donc être vigilant !
- La mention « À consommer de préférence avant » indique que le produit, une fois cette date dépassée, peut éventuellement perdre ses qualités gustatives (ce qui n'est pas certain !). Donc, si vous voyez cette mention sur vos pâtes ou votre riz, avant de les jeter, goûtez-les. Ce n'est pas dangereux pour la santé.

3. Développez le réflexe congélation & stérilisation

Référez-vous aux chapitres 4 & 9.

Au lieu de laisser traîner des restes au réfrigérateur, il est préférable de les congeler immédiatement. Vous n'avez plus de place dans votre congélateur ? Pensez à stériliser les aliments dans des bocaux qui pourront attendre sur vos étagères, dans vos placards ou dans la cave. Stériliser un bocal de soupe par exemple, vous permet de la conserver entre 12 et 18 mois !



Pour stériliser vos contenants facilement et de manière sûre, équipez-vous d'un kit de stérilisation.

À NOTER :

Il est très simple de stériliser des aliments. Vous avez besoin :

- De bocaux avec couvercle hermétique type pot Masson : attention, il faudra systématiquement systématiquement changer le disque du couvercle à chaque stérilisation.
- Une grande casserole.
- Une pince (option) pour éviter de vous brûler.
- Un entonnoir (option) pour transvaser les préparations liquides, type soupes ou sauce tomate facilement.

5 étapes simples :

- Trempez le pot vide quelques minutes dans de l'eau bouillante pour le stériliser.
- Remplissez-le.
- Passez alors le disque du couvercle quelques minutes sous l'eau chaude (non bouillante) pour activer le scellant du caoutchouc afin qu'il adhère bien à l'embouchure.
- Fermez le pot sans trop serrer la bague et plongez-le dans de l'eau bouillante pendant 15 minutes (durée à valider selon votre préparation) en vous assurant qu'il est totalement immergé. Il faut qu'il soit recouvert par 2,5 cm d'eau (1 po).
- Sortez ensuite le pot de l'eau et laissez-le reposer. Le disque doit alors se courber légèrement vers l'intérieur et faire un « pop » sonore : votre stérilisation a fonctionné !

4. Ne jetez jamais vos restes !

Référez-vous au chapitre 9 pour savoir comment accommoder vos différents restes facilement et succulemment !

Découvrez maintenant d'autres actions que vous pouvez faire en dehors de votre cuisine pour limiter le gaspillage alimentaire !

5. Connaissez-vous ces petits gestes anti-gaspillage ?

Voici quelques astuces à base d'aliments qu'il est intéressant de connaître :

- **Un vieux citron ?** Le jus de citron est un anticalcaire : versez-en un peu sur un chiffon et nettoyez les endroits où il y a du calcaire.

- **Pourquoi jeter le marc de café à la poubelle?**

    - **Il peut être jeté dans votre évier :** il débouchera les canalisations. En effet, ses propriétés abrasives récureront les impuretés incrustées dans les conduits. Attention cependant à ne pas le faire plus d'une fois par semaine sinon cela risque de former un bouchon !
    - **Il est très riche en nutriments acides :** quand vous faites des semis, mettez-en pour enrichir la terre en azote (si vous plantez des carottes ou des radis, cela vous permettra de doubler votre récolte !).
    - **Il repousse les fourmis** et, mélangé avec des écorces d'orange et réparti autour de votre jardin, il empêchera les chats de venir faire leurs besoins chez vous.

Ne jetez jamais votre marc de café à la poubelle !



- **Votre yaourt est périmé ?** Un yaourt périmé peut décrasser les canalisations et en éliminer les mauvaises odeurs ! Pour cela, laissez-le une journée à température ambiante puis versez-le dans les canalisations (évier, lavabo, WC). Laissez agir toute la nuit. Les bactéries du yaourt élimineront les saletés présentes dans vos canalisations. Fini les produits toxiques !

- **Pourquoi jeter l'eau de cuisson dans l'évier ?** Vous jetteriez tous les bons nutriments des aliments (vitamines, minéraux…) !

  - **L'eau de cuisson des pommes de terre peut servir de :**
    - Désherbant naturel.
    - Détartrant.
    - Après-shampoing : appliquez 2 fois par semaine l'eau tiédie pour une chevelure plus forte et plus brillante.

  - **L'eau de cuisson du riz peut être utilisée :**
    - En cas de problèmes gastro-intestinaux (diarrhées, nausées, vomissements, constipation…). Vous pouvez en boire 1 à 3 fois par jour, en y ajoutant du sucre ou du miel.
    - En cas de fièvre pour diminuer la température. A consommer 1 à 3 fois par jour, en y ajoutant du sucre ou du miel.
    - Pour augmenter la lactation.
    - Pour adoucir et faire briller les cheveux. Trempez quelques minutes vos cheveux dans l'eau tiède puis rincez-les.

  - **L'eau de cuisson des pâtes peut servir à :**
    - Désherber.
    - Cuire vos légumes à la vapeur.
    - Faire une soupe. Plongez les légumes dans l'eau encore chaude de vos pâtes et cuisez-les.
    - Faire tremper les légumes secs. Placez-y les pois chiches, lentilles, haricots, fèves, etc. pendant toute une nuit, avant de les cuisiner.

  - **L'eau de cuisson des légumes (bio !) est utile :**
    - Pour arroser les plantes (attendez que l'eau ait refroidi !).
    - En cas de diarrhée (afin d'éviter la déshydratation) et de constipation (pour hydrater et faciliter les selles).
    - Pour reminéraliser votre organisme grâce aux nombreux nutriments qu'elle contient. Vous pouvez la placez au réfrigérateur pendant une semaine.

  - **L'eau de cuisson des œufs bio peut tenir lieu de :**
    - Fertilisant pour les plantes.
    - Boisson énergisante, grâce à ses minéraux et protéines. Vous pouvez la stocker 5 jours au réfrigérateur.

- **Tout est bon dans les œufs !** Broyez les coquilles d'œufs, à l'aide d'un mortier par exemple, et répandez la poudre obtenue aux pieds de vos plantes en la mélangeant avec la terre pour qu'elle pénètre bien. C'est un fabuleux engrais naturel.

À NOTER :

Les boîtes d'œufs en carton sont parfaites pour semer des plantes aromatiques par exemple. Les coupes dans le carton sont idéales pour planter quelques graines que vous pourrez ensuite rempoter quand la plante aura poussé ! À essayer impérativement au printemps avec vos enfants !

ASTUCE :

Vous pouvez trouver de nombreuses astuces de ce type sur Internet en particulier sur le site grands-mères.net. Vous êtes sceptique... essayez, vous serez surpris !

6. AYEZ LE RÉFLEXE « DOGGY BAG »

« Le doggy bag », si populaire dans les pays anglo-saxons et au Canada, a du mal à s'implanter dans d'autres pays dont la France, essentiellement pour des raisons culturelles. Il y a une réticence des clients à demander au restaurateur cette boîte avec les restes du repas...

Si vous êtes au restaurant, que vous êtes rassasié et qu'il reste dans votre assiette une grosse portion du délicieux plat que vous venez de manger, ne soyez pas gêné et demandez s'il est possible de faire un «doggy bag» pour éviter le gaspillage alimentaire... Si le restaurateur n'offre pas encore cette possibilité, votre argument le fera sans doute réfléchir...

Rassurez-vous, vous ne passerez pas pour un radin mais pour quelqu'un respectueux de la planète qui lutte contre le gaspillage alimentaire !

7. Limitez le « mal » des transports

Il y a énormément de gâchis pendant le transport des aliments. Plus le circuit est long et chaotique, plus les pertes augmentent. Il est donc indispensable d'améliorer la gestion des transports des marchandises et de favoriser les circuits courts.
Pensez à soutenir vos producteurs locaux ! Consommez des fruits et des légumes de saison et achetez-les au fur et à mesure pour qu'ils soient les plus frais possible.

À savoir :

Il y a de plus en plus de services de livraison à domicile de produits biologiques et locaux. Pas forcément plus chers que les fruits et légumes classiques que vous trouvez en grandes surfaces, ces paniers contribuent à soutenir l'agriculture locale. Faites une recherche sur Internet « paniers biologiques / votre ville » pour voir ce qui existe près de chez vous.
Vous avez souvent la possibilité de tester un ou deux paniers sans engagement, lancez-vous !

8. Compostez !

C'est trop tard, vous ne savez vraiment plus quoi faire de ces fruits qui ont commencé à moisir : pensez à composter. Le compost est le moyen idéal pour recycler tous les déchets organiques de votre maison.

Un petit pot sur le comptoir ou une petite poubelle sous l'évier : choisissez votre façon de composter !



Mais que met-on dans le bac de compostage ? 3 règles à suivre :

- **Tous les résidus alimentaires :** légumes, fruits, céréales, pain, viande, poisson, produits laitiers, œufs, café, thé…
- **Tous les résidus « verts » :** feuilles mortes, plantes, résidus des plates-bandes, foin, paille …
- **Autres matières :** Papiers et cartons souillés (non cirés, sans plastique ni broche) ou pour emballer les résidus alimentaires (les autres vont au bac de recyclage), essuie-tout, cure-dents, …

À NOTER :

Vous avez un doute ? Utilisez L'outil du bon trieur proposé par missionreduction.com. Le site vous propose une recherche simple et rapide par ordre alphabétique et si le produit n'est pas compostable, il vous indique des alternatives (Écocentre, organisme de recyclage…).

9. Et finalement, pensez au partage !

Dans nos sociétés de plus en plus individualistes, vous viendrait-il à l'idée d'aller proposer à votre voisin des pommes car vous en avez définitivement trop et vous n'aurez pas le temps de faire des compotes? C'est un peu gênant et votre voisin serait probablement lui-même un peu surpris !

Par contre il existe de plus en plus d'organismes qui font la promotion des échanges. En Belgique par exemple, le site eco-partage.be est en plein développement. Il permet de donner, recevoir, échanger des fruits, légumes, plantes, fleurs (vous savez qu'il existe de nombreuses fleurs comestibles ?), etc.

Il reste encore beaucoup de travail, de volonté, d'initiatives à prendre à tous les niveaux pour diminuer drastiquement ce scandaleux gaspillage. C'est l'affaire de tous, des États, des dirigeants, des directeurs de supermarchés, des producteurs et bien évidemment aussi de nous, les consommateurs.

À NOTER :

De nombreuses start-ups se mobilisent pour participer à cette lutte contre le gaspillage alimentaire comme par exemple « To good to go », présente dans 15 pays, qui propose aux consommateurs d'acheter des paniers d'invendus à prix réduit à un commerçant de leur quartier.

PASSEZ À L'ACTION !

Dans la liste ci-dessous, cochez ce que vous faites actuellement. Puis, regardez dans ce qui n'est pas coché ce que vous pourriez faire en plus de manière réaliste :

- ☐ Je planifie mes menus
- ☐ Je planifie mes achats
- ☐ Je conserve mes aliments de manière efficace
- ☐ Mon frigo est bien organisé
- ☐ Je respecte la règle d'or du « Premier entré - premier sorti »
- ☐ Je congèle et/ou je stérilise pour éviter de jeter
- ☐ Je sais accommoder mes restes
- ☐ Je connais les petits gestes anti-gaspillage
- ☐ Je demande des « doggy bags » au restaurant
- ☐ Je soutiens mes producteurs locaux
- ☐ Je composte
- ☐ Je m'intéresse aux nouvelles tendances (partage alimentaire, invendus de quartier…).

ANNEXES

- Plus de conseils en nutrition et de trucs et astuces pour bien nourrir vos enfants sur : https://www.nutri-momes.com



- Toutes les recettes de ce livre et bien d'autres encore pour se nourrir sainement et facilement au quotidien sur : https://www.super-boitealunch.com



- **10 recettes simples, rapides et équilibrées**
    - Perles de couscous tricolores à la sauce tomate, épinards et shiitake
    - Petits pois aux patates douces, oeuf et parmesan
    - Spaghetti sauce tomate, épinards et sardines
    - Sauce tomate maison
    - Soupe aux lentilles vertes, carottes et poireaux
    - Vermicelles de riz aux carottes, brocolis et champignons
    - Salade de quinoa, céleri, concombre, poivron et Feta
    - Petits pois au riz, tomate, champignons et jambon
    - Thon à la tomate philippin
    - Céréales santé pour le petit-déjeuner

- **Définitions**
    - Les antioxydants
    - Les radicaux libres
    - L'index glycémique
    - Le point de fumée

- **Les fiches pratiques**
    - Liste des ustensiles indispensable à avoir dans sa cuisine
    - Le planning des repas
    - Les "dirty dozen" : fruits et légumes les plus contaminés par les pesticides en Europe et Amérique du Nord
    - Les "clean fifteen" : fruits et légumes les moins contaminés par les pesticides en Europe et Amérique du Nord

- **Sources & références**

Les recettes

Perles de couscous tricolores à la sauce tomate maison, épinards et shiitake (recette végé)

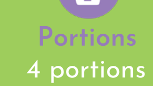


Difficulté
facile

Préparation
10 min



Cuisson
env 15 min



Portions
4 portions

Ingrédients (bio de préférence)



- Perles de couscous tricolores env 150 g (1 tasse)
- 1 pot de sauce tomate maison 500 ml*
- Épinards env 150g (5 grosses tasses)- cela vous semblera beaucoup mais cela fond énormément à la cuisson
- Shiitake une barquette env 100 g
- 1 gousse d'ail
- 2-3 brins de persil frais
- Huile d'olive
- Sel & poivre
- Option : rajouter des morceaux de poulet

* voir fiche recette Sauce tomate maison

La Recette

1. Dans une casserole d'eau bouillante, faire cuire les perles de couscous 8-10 minutes (vérifier le temps de cuisson sur le paquet, attention à ne pas les laisser trop longtemps afin qu'elles ne se transforment pas en purée; elles doivent rester fermes).
2. En parallèle dans un Wok ou une poêle, faire cuire les champignons coupés en petits morceaux 3-4 minutes dans de l'huile d'olive.
3. Rajouter les épinards coupés en fines lamelles et mélanger jusqu'à ce que les légumes soient cuits (environ 4 minutes).
4. Rajouter la sauce tomate, les perles de couscous, le persil (le poulet si vous choisissez l'option) et l'ail écrasé (il est bien de rajouter l'ail à la fin de la cuisson).
5. Saler et poivrer : c'est prêt !



La vitamine C contenue dans le persil permettra une meilleure assimilation du fer des épinards.



Petits pois aux patates douces, oeufs et parmesan





Difficulté	Préparation	Cuisson	Portions
facile	10 min	15-20 min	4 portions

Ingrédients (bio de préférence)



- Petits pois env 350 g (1 canette)
- Patates douces 250 g (2 tasses)
- 1 oignon
- 4 oeufs
- Parmesan 30 g – râpé et en copeaux
- 4-5 brins de coriandre fraîche (ou persil)
- Huile d'olive
- Option :
  - rajouter un légume vert type épinard
  - rajouter des morceaux de jambon/bacon/lardons

La Recette

1. Couper les patates douces en petits cubes (laisser la peau) et les plonger 10 minutes dans une casserole d'eau bouillante.
2. Émincer l'oignon et râper la majorité du parmesan tout en conservant quelques copeaux.
3. Faire revenir l'oignon dans une poêle avec de l'huile d'olive, casser les oeufs et les brouiller en mélangeant le parmesan râpé.
4. Rajouter les petits pois et les patates douces.
5. **Option** : rajouter un légume vert et le jambon/bacon/lardons.
6. Rajouter la coriandre, saler et poivrer selon les goûts.
7. Rajouter quelques copeaux de parmesan.
8. C'est prêt !



Conservez les oignons au sec et à l'abri de la lumière afin qu'ils ne germent ou ne moisissent pas.

Spaghetti sauce tomate, épinards (ou baby kale) et sardines

www.nutri-lunch.com

Difficulté
facile

Préparation
10 min

Cuisson
15 min

Portions
4 portions

Ingrédients (bio de préférence)



- Tomates concassées 450 g (2 tasses)
- Épinards ou baby kale ou mélange env 60 g (4 tasses) ou 2 grosses poignées
- 1 boîte de sardines
- Spaghetti 200 g
- 1 oignon
- 2 gousses d'ail
- 4/5 tiges de basilic frais
- Huile d'olive
- Sel & poivre
- Option : parmesan

La Recette

1. Faire cuire les spaghetti dans de l'eau bouillante en respectant le temps indiqué sur le paquet (attention les durées varient beaucoup selon les marques et le type de pâte que vous achetez). Ne les cuisez pas trop il faut qu'elles soient al dente.
2. Pendant ce temps émincer l'oignon, les épinards (ou baby kale), écraser l'ail et couper les sardines (enlever l'arrête centrale en les coupant d'abord dans la longueur puis en petits morceaux).
3. Faire revenir l'oignon dans une grande poêle avec de l'huile d'olive 1-2 minutes puis rajouter les épinards et mélanger 2-3 minutes.
4. Rajouter les tomates concassées, l'ail écrasé et mélanger à feu doux pendant 5 minutes.
5. Rajouter les morceaux de sardine et laisser mijoter toujours à feu doux encore 5 minutes. Remuer régulièrement.
6. Couper les spaghetti avec un ciseau et les intégrer à la sauce, mélanger. Saler, poivrer. C'est prêt !

À SAVOIR :

Cuire les pâtes al dente permet que leur index glycémique soit plus bas. L'énergie sera donc diffusée progressivement.



La sauce tomate maison


Difficulté
facile


Préparation
30 min


Cuisson
4-5 heures

Portions
4 pots Masson

Ingrédients (bio de préférence)



Les ingrédients pour un grand faitout. Choisissez le plus grand que vous avez et adaptez les quantités :

- Huile d'olive
- 3-4 kg de tomates – Privilégiez les tomates italiennes bio -
- 3 oignons
- 8 gousses d'ail
- 2 grosses poignées de basilic
- Option : des herbes de provence

La Recette

1. Couper grossièrement les oignons, le basilic et les tomates en 4 puis écraser les 8 gousses d'ail.
2. Mettre 0.5 pouces (un gros cm) d'huile d'olive au fond de la casserole et ajouter tous les légumes.
3. Saler, poivrer.
4. Laisser mijoter à feu moyen 4-5 h sans couvrir.
5. Transvaser progressivement la sauce dans un moulin à légumes* – attention c'est chaud !
6. Faites mouliner les enfants : au départ ils seront plein d'enthousiasme mais après quelques tours de manivelle le bras commencera à chauffer et vous devrez sans doute prendre le relais.
7. Transvaser la sauce dans les bocaux.
8. C'est prêt !



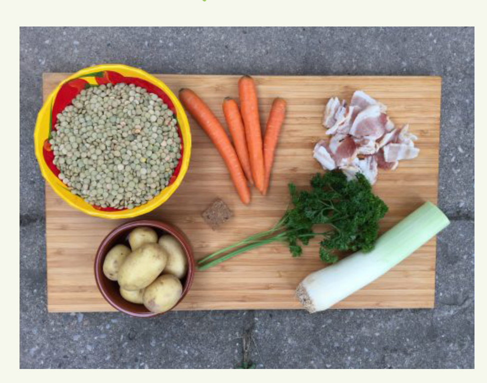
Les sauces tomates industrielles sont souvent trop salées, contiennent des perturbateurs endocriniens et des traces des pesticides (si non bio).

* www.moulinalegumes.com

Soupe aux lentilles vertes, carottes et poireaux

Difficulté	Préparation	Cuisson	Portions
facile	10 min + 12h	20-25 min	4 Portions

Ingrédients (bio de préférence)



- 250 g de lentilles vertes (1 tasse ½)
- 100 g de carottes coupées en rondelles (1 tasse)
- 100 g de blanc de poireaux (2 tasses)
- 100 g de lardons/bacon
- 200 g de pommes de terre (1 tasse 1/2)
- 2 cuillères à soupe de persil frais émincé
- 1 cube de bouillon de légumes bio
- Option : 2-4 saucisses de Strasbourg coupées en rondelles

La Recette

1. **À préparer la veille :** mettre 500 g d'eau dans un récipient, ajouter les lentilles et laisser reposer 12h environ (une nuit ou une journée).
2. Dans un mixeur, broyer les lardons/bacon jusqu'à que cela fasse une sorte de purée.
3. Rajouter les carottes et les morceaux de poireaux et mixer 10 secondes jusqu'à qu'ils soient découpés en petits morceaux.
4. Transvaser le tout dans une casserole, rajouter les lentilles égouttées et recouvrir d'eau (les lentilles doivent être bien immergées). Laisser mijoter…. Laisser mijoter à feu doux 20-25 minutes (attention les lentilles ne doivent pas se transformer en purée. Elles doivent rester fermes). À la fin de la cuisson rajouter le persil et mélanger.
5. **Option :** rajouter les saucisses coupées en rondelles et laisser mijoter 5 minutes. C'est prêt !

À SAVOIR :

Il faut manger des légumineuses 2 x par semaine. Elles sont riches en fibres, protéines végétales, vitamines, minéraux, etc. et bon marché !



Vermicelles de riz aux carottes, brocolis & champignons

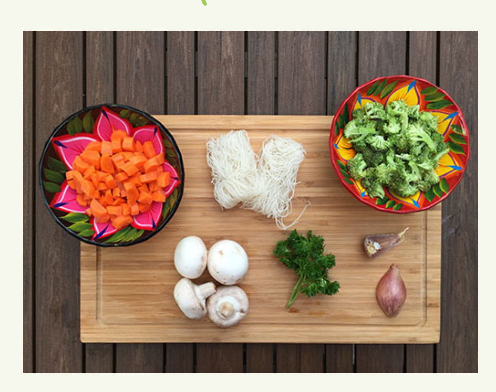

Difficulté
facile


Préparation
10 min


Cuisson
8 min


Portions
4 Portions

Ingrédients (bio de préférence)



- Vermicelles de riz ou nouilles de riz env 200 g
- Brocolis 200 g (4 tasses)
- Carottes 200 g (2 tasses)
- Champignons env 100 g (2 tasses)
- 2-3 branches de persil
- 1/2 gousse d'ail
- 1 échalote ou 1/2 oignon
- 2 ou 3 cuillères à soupe de sauce de soja selon les goûts
- Option : rajouter des morceaux de poulet et des graines de sésame

La Recette

1. Couper les carottes en petits cubes, les champignons en 1/2 lamelles et les petites 'têtes' des brocolis. Émincer l'échalote (ou l'oignon), le persil et préparer la gousse d'ail

2. Dans un Wok ou une grand poêle mettre de l'huile d'olive, l'échalote (ou l'oignon) et les champignons avec un peu d'eau et laisser revenir 3 minutes

3. Rajouter les petites têtes des brocolis et les carottes et un peu d'eau si nécessaire et laisser cuire à feu doux pendant 4-5 minutes

4. Pendant ce temps dans une casserole d'eau bouillante, faire cuire les vermicelles de riz 3 minutes. Attention: bien respecter le temps de cuisson car elles ne doivent pas devenir pâteuses. Égoutter.

5. Mettre les vermicelles avec les légumes et rajouter l'ail écrasé, le persil et 1 à 2 cuillères à soupe de soja (ajuster selon le goûts).

6. **Option** : rajouter les morceaux de poulet et /ou les graines de sésame. C'est prêt!

À SAVOIR :

Pour les personnes intolérantes au soja ou allergiques au gluten, vous pouvez utiliser du Tamari qui est également moins salé.



Salade de quinoa, céleri, concombre, poivron & feta

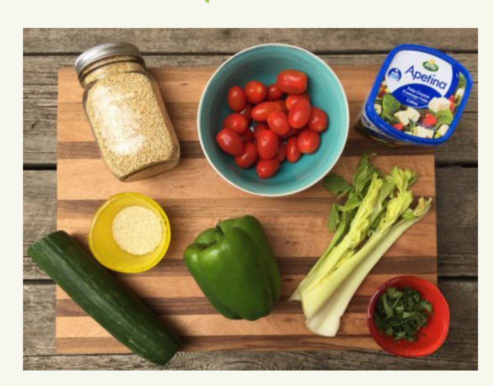

Difficulté
facile


Préparation
10 min


Cuisson
10-15 min


Portions
4 Portions

Ingrédients (bio de préférence)



- Quinoa 100 g (1/2 tasse)
- Branches de céleri env 60 g (1/2 tasse)
- 1/2 poivron vert (ou rouge) env 100 g (3/4 tasse)
- 1/2 concombre env 200 g (1 tasse 1/2)
- Tomates cerises 100 g (3/4 tasses)
- Feta 50 g (1/2 tasse)
- 1/2 échalote
- 3 ou 4 branches de coriandre fraiche

Vinaigrette : Huile d'olive, vinaigre balsamique, sauce de Soya (2 cuillères à soupe), sel & poivre

La Recette

1. Après l'avoir bien rincé, faire cuire le quinoa dans de l'eau bouillante 10 à 15 minutes (les grains doivent rester fermes), égoutter et laisser reposer.
2. Couper le céleri en petits morceaux, les tomates cerise en 4, le concombre en petits cubes et émincer l'échalote et la coriandre.
3. Dans un grand saladier, mélanger l'huile, le vinaigre, l'échalote émincée.
4. Rajouter le quinoa, les légumes, la feta les 2 cuillères à soupe de sauce de soja.
5. **Option** : rajouter 1 cuillère à soupe de graines de sésames.
6. Bien mélanger, saler & poivrer.
7. C'est prêt !

À savoir :

Le soja peut être remplacé par du Tamari qui est une sauce sans gluten et souvent un peu moins salée. Privilégiez les sauce bio et sans OGM !

Petits pois au riz, tomates, champignons & jambon

Difficulté	Préparation	Cuisson	Portions
facile	10 min	15 min	4 Portions

Ingrédients (bio de préférence)



- Petits pois 300 g (2 tasses)
- Riz cuit 100g (1/2 tasse)
- Champignons blancs (ou un mélange champignons blancs - shiitakés) env 200 g (1 barquette)
- Tomates coupées en petits morceaux 200 g (1 tasse 1/2)
- Jambon sans nitrite 100 g
- 1/2 échalote
- 2/3 branches de persil frais
- Option : 1 gousse d'ail écrasée
- Huile d'olive, sel et poivre

La Recette

1. Rincer le riz et le faire cuire dans une casserole d'eau bouillante en respectant les indications se trouvant sur l'emballage.
2. Dans une poêle mettre de l'huile et rajouter l'échalote émincée avec les champignons coupés en petits morceaux.
3. Rajouter un peu d'eau si cela accroche et laisser cuire 3-4 minutes le temps que les champignons soient prêts.
4. Rajouter les tomates coupées en petits cubes et les petits pois.
5. **Option :** écraser l'ail et bien répartir les morceaux.
6. Finalement rajouter le riz et les lanières de jambon et saupoudrer avec le persil.
7. Saler. poivrer : c'est prêt !

À SAVOIR :

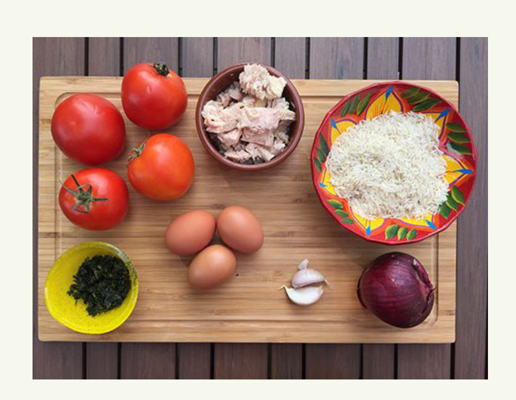
Mélangez une partie des champignons avec des shiitakés qui sont antioxydants, favorisent l'équilibre de la flore intestinale et stimulent le système immunitaire !

Thon à la tomate philippin

www.nutri-lunch.com

Difficulté	Préparation	Cuisson	Portions
facile	20 min	10 min	4 Portions

Ingrédients (bio de préférence)



- 2 petites boîtes de thon 150-160 g
- 3 grosses tomates env 300 g (2 tasses)
- 3 oeufs
- 1/2 oignon
- 2 gousses d'ail
- Quelques brins de persil
- Huile d'olive

La Recette

1. Mettre les tomates dans de l'eau bouillante quelques minutes afin de les éplucher facilement, puis les couper grossièrement.
2. Émincer l'oignon et le persil. Écraser l'ail.
3. Casser les œufs dans un bol et les mélanger.
4. Dans une grande poêle, faire revenir l'ail et l'oignon une minute, puis rajouter les tomates, les œufs et le thon.
5. Mélanger quelques minutes jusqu'à ce que la texture soit moins liquide sans pour autant être sèche.
6. Rajouter le persil émincé, saler, poivrer.
7. C'est prêt !

À SAVOIR :

Vous pouvez conserver cette préparation 2-3 jours au réfrigérateur et la mélanger avec du riz, des pâtes ou du quinoa.



Céréales santé pour le petit-déjeuner


Difficulté
facile


Préparation
20 min en famille


Cuisson
30 min


Portions
4-5 pots Masson

Ingrédients (bio de préférence)



- **Flocons d'avoine (idéalement sans gluten) 3 tasses (300 g)**
- **Amandes concassées 1 tasse (150 g)**
- **Noisettes concassées 1/2 tasse (80 g)**
- **Poudre de cacao 75 ml (40 g)**
- **Sirop d'érable 1/3 ou 1/2 tasse (entre 100 et 150 g)**
- **Huile de canola/de colza 30 ml (30 g)**
- **2 grosses cuillères à soupe de graines de chia**
- **1 blanc d'oeuf**

La Recette

1. Dans un grand saladier mettre les flocons d'avoine (sans gluten), les amandes et les noisettes concassées (pour les concasser vous pouvez les mettre quelques secondes dans un mixeur), les graines de chia et le cacao.

2. À l'aide d'un verre doseur, mesurer le sirop d'érable et l'huile de canola et les ajouter à la préparation, mélanger.

3. Casser les œufs en séparant le blanc du jaune, puis fouetter le blanc jusqu'à obtention d'un mélange mousseux.

4. Rajouter le blanc à la préparation. Mélanger.

5. Étaler le tout sur une plaque de cuisson que vous aurez préalablement huilée.

6. Mettre au four environ 30 minutes (vérifier à partir de 20 minutes que le mélange ne brûle pas) à 380F/190°C. Mélanger au bout de 15 minutes.

7. C'est prêt ! Laisser refroidir...

À SAVOIR :

Les céréales industrielles sont hyper transformées et extrêmement riches en sucre donc à éviter impérativement.

Définitions

Les antioxydants :

Molécules présentent dans de nombreux aliments, qui contribuent à neutraliser les radicaux libres. Ils permettent également de prévenir les maladies cardio-vasculaires, de faire baisser les taux de cholestérol, de protéger les yeux…
Où les trouver ? Dans tous les fruits, légumes (le vert foncé indique la présence de lutéine et de chlorophylle, le orange de bêta-carotène, le rouge de lycopène, le violet de tanins…), le jaune d'œuf (lutéine), les abats & les fruits de mer (sélénium), les sardines & le bœuf (coenzyme Q10), le thé, les épices, les herbes aromatiques, le cacao…

Les antioxydants sont un bouclier anti-maladie !

Les radicaux libres :

Molécules instables produites par l'organisme qui perturbent le bon fonctionnement de nos cellules, accélèrent le vieillissement et affaiblissent l'immunité. Elles seraient également impliquées dans de nombreuses pathologies comme les cancers, les maladies neurodégénératives, la maladie d'Alzheimer, les maladies cardiaques, etc.
Comment sont-ils produits ? Ils sont générés par l'oxygène que nous respirons, le tabagisme, les infections, les inflammations, le stress, la pollution, l'exposition solaire, la suralimentation…

Point de fumée :

Il s'agit de la température à partir de laquelle on détecte de la fumée lorsque l'on chauffe une matière grasse. Lorsque cette température est atteinte ou dépassée, des produits nocifs, toxiques, voire cancérigènes apparaissent : benzopyrènes, acroléine… Des produits que l'on retrouve aussi dans la fumée de cigarette, les pots d'échappement ou les aliments trop grillés (barbecue, pain grillé…).

L'index glycémique :

Chaque aliment qui contient des glucides (sucre, fruits, pain, pâtes, riz, etc.) sous n'importe quelle forme (sucre, fructose, glucose, lactose, amidon), possède un index glycémique. Celui-ci montre l'élévation de la glycémie dans notre sang, qui suit l'ingestion d'une portion de cet aliment.

Plus l'IG sera bas, plus le glucose sera libéré de manière progressive. Le corps et le cerveau seront alors approvisionnés progressivement au cours de la journée sans subir de pic de glycémie et de chute de la glycémie.
Plus d'IG est haut, plus le taux de sucre augmente rapidement dans le sang avec les conséquences néfastes suivantes :

- **Un sentiment de fatigue :** l'insuline va alors entrer en action pour faire baisser le taux de sucre dans le sang ce qui va créer par la suite une hypoglycémie et une sensation de fatigue.

- **Une sensation de faim (liée aux variations de la glycémie) :** après son plat de pâtes au fromage votre enfant va avoir faim au bout d'environ 2 heures et se jeter sur un goûter sucré ! Et c'est reparti ! Cet effet de yoyo se poursuit tout au long de la journée, en empirant au fil des heures. Fin de journée, votre enfant sera fatigué, irritable et agressif à cause de ces pics et chutes de glycémie.

- **Un stockage des graisses :** quand le pancréas sécrète l'insuline pour réguler le taux de sucre, le glucose va être stocké par l'organisme. S'il y a excès de glucose à force de manger trop de glucides il sera alors transformé en graisse. D'où l'alarmante augmentation de l'obésité infantile constatée ces dernières années !

Les ustensiles indispensables à avoir dans sa cuisine !

- ☐ Kit mandoline & râpe
- ☐ Gant protecteur
- ☐ Pince à pâtes
- ☐ Cuillère en bois
- ☐ Paire de ciseaux
- ☐ Poêle
- ☐ Wok
- ☐ Balance
- ☐ Tasse à mesurer/verre doseur
- ☐ Minuteur électronique
- ☐ Presse-ail

Les couteaux :

- ☐ Petit couteau type Office
- ☐ Couteau moyen style Universel
- ☐ Couteau style Chef
- ☐ Épluche-légumes / économe
- ☐ Planche à découper

Pour cuire à la vapeur :

- ☐ Marguerite
- ☐ Cuiseur-vapeur

Passoires :

- ☐ Passoire sur pied avec des trous plus gros
- ☐ Passoire mailles fines avec poignées tamis



LES REPAS
de la semaine

LES COURSES
de la semaine

Les dirty dozen : 15 fruits & légumes que l'on doit absolument manger biologiques car ceux-ci sont les plus contaminés par les pesticides :

Classement	Générations Futures	EWG
1	Raisin	Fraise
2	Clémentine/Mandarine	Epinard
3	Cerise	Chou kalé / chou frisé
4	Pamplemousse/Pomelos	Nectarine
5	Céleri branche	Pomme
6	Fraise	Raisin
7	Nectarine/Pêche	Pêche
8	Orange	Cerise
9	Abricot	Tomate
10	Citron	Céleri
11	Poire	Pomme de terre
12	Herbe fraîche	Poivron
13	Artichaut	Brocoli
14	Endive	Tomate cerise
15	Céleri rave	Laitue

Les clean fitteen : 15 fruits et légumes que l'on peut éventuellement manger non biologiques car ils sont moins contaminés par les pesticides :

Classement	Générations Futures	EWG
1	Maïs	Avocat
2	Asperge	Maïs
3	Madere/Igname	Ananas
4	Betterave	Petits pois congelés
5	Patate douce	Oignon
6	Oignon	Papaye
7	Potiron	Aubergine
8	Brocoli	Asperge
9	Choux pommelé	Kiwi
10	Avocat	Chou cabus/pommé
11	Navet	Chou-fleur
12	Kiwi	Melon
13	Artichaut	Brocoli
14	Pastèque	Champignons
15	Champignons	Melon d'eau

Sources & références

Livres

- Les aliments contre le cancer de Richard Béliveau - Éditions Trécarré 2005
- Vivez mieux et plus longtemps de Michel Cymes - Éditions Stock 2016
- Mon enfant mange de tout de Marie-Claire Thareau-Dupire - Leduc.s éditions 2006
- Anticancer de David Servan-Schreiber - Éditions Pocket évolution 2010
- Superaliments - Éditions Hachette cuisine 2016 -
- Grands-mères par les créateurs de grands-mères.net - Éditions Michel Lafon 2016
- Ranger inspire la joie de Marie Kondo- Flammarion Québec 2017
- Les Zenfants presque zéro déchet de Jérémie Pichon et Bénédicte Moret - Éditions Thierry Souccar 2016
- Les nouvelles combinaison alimentaires de Etienne Marquis - Éditions Edimag 2016
- Protéines de Julie Desgroseilliers - Les éditions La Presse 2017
- Si on arrêtait d'empoisonner nos enfants de Erwann Menthéour- Éditions Pocket Évolution 2018
- Les bons choix pour cuisiner de Juliette Pouyat - Éditions Thierry Souccar 2010
- En 1h je cuisine mes Lunchbox pour toute la semaine de Isabelle Guerre- Éditions Hachette Cuisine 2019
- En 2 h je cuisine pour toute la semaine de Caroline Pessin – Editions Hachette Cuisine 2018
- Les 4 saisons de la bonne humeur de Michel Lejoyeux- Éditions JC Lattès 2016

Sites Web

https://www.grands-meres.net/

https://www.generations-futures.fr/

www.fda.gov

www.lanutrition.fr

www.cancer.be

www.soscuisine.com

www.mamansorganise.com

www.echosverts.com

www.maconscienceecolo.com

www.coupdepouce.com

https://www.mylittlekids.fr/

Freezing and food safety USDA

https://guide-alimentaire.canada.ca/fr/

https://ciqual.anses.fr/

https://toogoodtogo.fr/

www.mieux-vivre-autrement.com

www.eco-partage.be

https://www.anses.fr/fr

http://www.afsca.be/professionnels/

https://docteurbonnebouffe.com

https://www.passeportsante.net

https://www.lanutrition.fr

Pages web

https://www.toutpratique.com/8-nettoyage-naturel-cuisine/5809-comment-nettoyer-sa-cuisine.php

https://www.10-trucs.com/nettoyage/nettoyer-sa-cuisine-naturellement.html

https://www.selection.ca/maison/entretien-et-rangement/10-conseils-de-marie-kondo-pour-organiser-sa-cuisine/

[1] RÈGLEMENT (CE) No 589/2008 DE LA COMMISSION du 23 juin 2008 portant modalités d'application du règlement (CE) no 1234/2007 du Conseil en ce qui concerne les normes de commercialisation applicables aux œufs

[2] Infections à Salmonella (non typhiques)

[3] Should eggs be kept in the fridge? Bristol University experts help crack egg conundrum

https://www.selection.ca/cuisine/bien-manger/14-fruits-et-legumes-quil-ne-faut-pas-eplucher-et-9-que-vous-devez/

https://www.healthline.com/nutrition/11-proven-benefits-of-quinoa#section2

https://www.ewg.org/foodnews/dirty-dozen.php

https://www.generations-futures.fr/publications/residus-pesticides-2019/

http://www.doctissimo.fr/html/nutrition/mag_2002/mag0621/nu_5454_vitamines_attention.htm

https://www.francetvinfo.fr/sante/soigner/croquer-un-champignon-shiitake-cru-ou-mal-cuit-n-est-pas-sans-danger_1055755.html

https://www.lanutrition.fr/interviews/pascal-picq-qla-cuisson-nous-a-donne-un-cerveau-plus-grosq

https://docteurbonnebouffe.com/micro-ondes-dangereux-ou-pas/

https://www.passeportsante.net/fr/Actualites/Nouvelles/Fiche.aspx?doc=micro-ondes-vrai-danger-dans-votre-cuisine

http://sante.lefigaro.fr/actualite/2015/07/24/23972-cuisson-barbecue-est-elle-nocive-pour-sante

https://www.mylittlekids.fr/uploads/images_articles/files/Calendrier-trop-cool-My-Little-Kids.pdf

https://www.mylittlekids.fr/uploads/images_articles/files/My-Little-Kids-est-trop-sympa-de-nous-offrir-un-semainier%281%29.jpg

https://cuisine-addict.com/category/cuisine/de-saison/batch-cooking/

https://www.passeportsante.net/fr/Actualites/Dossiers/DossierComplexe.aspx?doc=plats-prepares-duree-frigo

https://www.mapaq.gouv.qc.ca/fr/Publications/Thermoguide.pdf

http://www.unlockfood.ca/EatRightOntario/media/ERO_PDF/Portions%20toolkit/Handy-Servings-Guide-French-Final-for-web.pdf

https://www.allodocteurs.fr/bien-etre-psycho/psycho/qu-est-ce-que-la-charge-mentale_23304.html

https://www.iga.net/fr/videos/ricardo/ricardo_steriliser_les_pots_pour_les_conserves_maison

https://gaffelagirafe.com/21-choses-utiles-a-faire-avec-du-marc-de-cafe/

https://missionreduction.com/outil-de-tri

https://extenso.org/article/fini-le-gaspillage/

https://www.edp-nutrition.fr/images/stories/focus/2014/Nut33_cuissonOK.pdf